

Considera les vacances una pèrdua de temps?	si	no
Ha fet de sa casa una segona oficina?	si	no
Treballa un nombre excessiu d'hores?	si	no
Es mostra contínuament irritat i estressat?	si	no
Viu enganxat al mòbil i al portàtil?	si	no
No troba satisfacció en res que no siga el treball?	si	no
La seua família o amics li han cridat l'atenció per estar sempre treballant?	si	no
Ha perdut relacions socials per culpa del temps que li dedica al treball?	si	no
És addicte al tabac, a l'alcohol o a altres drogues?	si	no

## Atrapats en el treball

**El 8% d'espanyols és addicte al seu treball**

(ABC, 3 de maig de 2008)

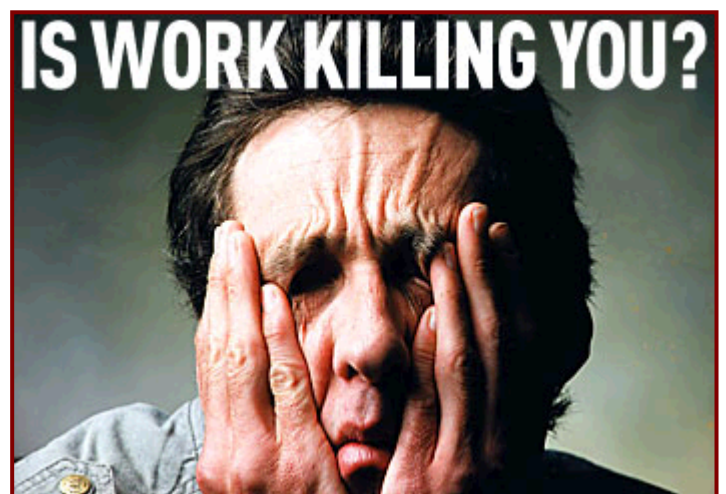
Si ha contestat afirmativament a les primeres cinc preguntes de dalt, vosté forma part d'aquest aproximadament 8% d'espanyols addictes al treball. Si a més ha marcat el sí en alguna de les quatre restants, vosté es troba en una fase molt avançada d'un trastorn psicològic que necessita tractament urgent.

"Ara com ara, l'addicció al treball és la més acceptada en la nostra societat, la més políticament correcta", assegura Iñaki Piñuel, psicòleg del treball i professor titular d'Economia i Direcció d'Empreses en la Facultat de Ciències Empresarials de la Universitat d'Alcalá.

Estudis del problema i autor del llibre *La dimissió interior*, on aprofundeix en les seues causes i conseqüències, Piñuel insisteix en el "marge de tolerància enorme" que hi ha sobre aquesta perillosa dependència que "destrueix interiorment i exteriorment" els qui la pateixen. Els atrapats són, sobretot, alts executius de la banca, les finances i la consultoria, a més de metges, periodistes i altres professionals l'activitat dels quals està poc reglada. "Trobem la majoria dels casos en aquelles professions que permeten, com cap altra, brillar, ser aplaudit, tenir una notorietat social, sobreixir per damunt dels altres. Això permet a qui la pateix compensar el seu profund dèficit d'autoestima".

Encara que ni a Espanya ni a la resta d'Europa hi ha estudis fiables sobre aquest problema de salut laboral, Piñuel no troba desgavellat extrapolar al nostre entorn el 8% d'afectats que mostren les investigacions realitzades als Estats Units.

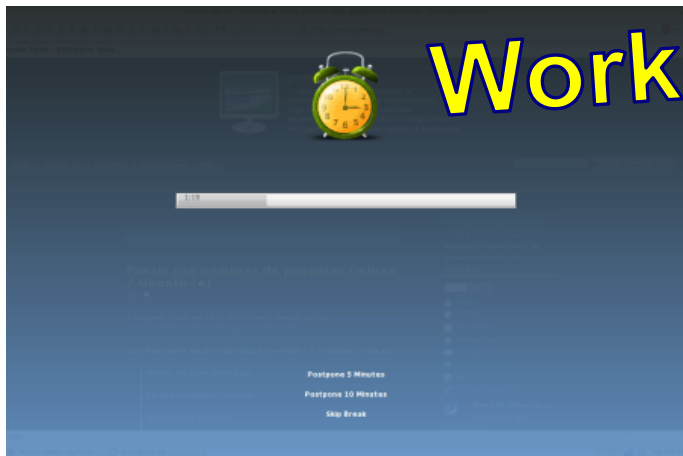
Elena Tomás, psicòloga laboral i professora de Psicologia del Treball en la Universitat Rey Juan Carlos, assegura que hi ha més homes que dones enganxats, que és més freqüent en professionals d'entre 35 i 55 anys i també més en l'empresa privada que en la pública o en l'Administració.



"Conec funcionaris perfeccionistes que només viuen per a treballar". "Sempre ha sigut un problema d'homes, però estem veient que cada vegada més les dones ens imiten en el pitjor"..

**"Són persones que quan arriben a casa, el que troben allí no els agrada. Tampoc els ompli la seua relació de parella, ni s'ocupen ni els importa l'educació dels fills. No saben gaudir de la família i els amics, de la vida en general. O simplement estan sols i no saben conviure i traure partit de la soledat".**

Per a Iñaki Piñuel són les mateixes empreses les que a Espanya "fomenten l'addicció al treball". A diferència de la resta d'Europa, "ací està plenament assumit que una persona com més hores passe en l'oficina més involucrat està en l'empresa, més compromís o, fins i tot, adhesió sent pel projecte empresarial. Es pensa que és millor treballador". Una idea, destaca, "equivocada" i contrària a la filosofia empresarial d'altres països del nostre entorn, on es tendeix a pensar que una persona que prolongue la seua jornada laboral més enllà del que estableix "no és capaç de traure el seu treball avant en el temps assignat i, per tant, és ineficax en el seu exercici". Són el que Piñuel denomina "treballadors de cos present", aquells que "estan esperant que se'n vaja el cap o els altres companys. No volen anar-se'n els primers perquè està lleig, és políticament incorrecte".



# Workaholic

Un dels símptomes que pateixen els **addictes al treball** que

utilitzen l'ordinador com a principal ferramenta és que es queden "enganxats" a la pantalla del monitor hores i hores seguides. Els metges aconsellen parar cada cert temps per a descansar la vista i moure el cos. Una manera pràctica d'obligar-se a prendre aquests saludables descansos és instal·lar-se el programa gratuït **Workaholic** (<http://mundogeek.net/workaholic/>) que el programes perquè cada cert temps et recorde que has de fer una pausa, mitjançant una finestra que apareix en la pantalla del teu pc amb un rellotge en compte arrere que t'indica el temps que et queda per a tornar al treball.

## Les drogues, a qui li interessessen?

Ens preocupa que els nostres fills tinguin les drogues cada vegada més accessibles i més barates, però difícilment associem aquest consum amb altres fenòmens socials que podríem emprar en el discurs de coresponsabilitat amb el qual sí que volem identificar els més joves. Per exemple, poc o res sabem sobre l'impacte mediambiental d'aquestes substàncies que provoquen vertaders desastres ecològics allà on es processen.

En el Dia Mundial del Medi Ambient molts hem trobat a faltar una sola referència a aquelles 250.000 hectàrees que es desrepoblen tan sols en la selva peruana, cada any, per a dedicar-les al cultiu de la coca. Sobretot, perquè en la naturalesa un sol centímetre de sòl tarda a formar-se uns 300 anys. A més, la coca és tan depredadora que altera l'ecosistema del seu voltant i hi haurà herbes per descobrir que ja mai podran curar malalties en les farmàcies d'Occident.

**Convindria explicar-los als nostres xics i xiques, aquests que es fan una ratlla netament en qualsevol discoteca, que per cada quilo de cocaïna fan falta quatre tones de planta per a processar-la i substàncies químiques que estan convertint el riu Amazones en un abocador líquid, amb restes de permanganat o àcid clorhídric surant en les seues aigües, de les quals se serveixen les comunitats indígenes per a beure, llavar-se o regar els camps. A més, aquests precursors químics que alteren el pH natural de les aigües enverinen els peixos o els obliguen a migrar.**

Per pur egoisme, en la veïna Catalunya, qualsevol *cuiner de la coca* pot estar manipulant ara mateix substàncies, algunes inflamables, com els centenars de quilos de querosé o la lidocaina que es van confiscar fa unes setmanes en les masies de Masquefa i Premià de Mar. On pararan els abocaments una vegada acabat el procés? Al mateix lloc que les llancen els laboratoris clandestins on es fabriquen pastilles d'èxtasi: a les nostres clavegueres.

És veritat que un gra no fa graner i les drogues són un problema molt més complex, però un altre gall ens cantaria si *verds* com Al Gore o Manuel Marín ho prengueren com a bandera.

(Begoña del Pueyo per a *El Periódico*, 9 de juny de 2008)



**S'ESTIMA QUE ENTRE 5 I 7 QUILOS DE REBUTJOS QUÍMICS ES PRODUÏXEN PER CADA QUILO DE DROGA ELABORADA EN LABORATORIS CLANDESTINS ON ES CUINA ÈXTASI, COCAÏNA O METANFETAMINA. AQUESTS RESIDUS COMUNAMENT TROBEN EL SEU CAMÍ EN EL MEDI AMBIENT A TRAVÉS DE DIFERENTS RUTES. UN GRAN PERCENTATGE D'AQUEST MATERIAL VA DIRECTE ALS DESGUASSOS. SI UN D'AQUESTS DESGUASSOS ESTÀ CONNECTAT A UN CLAVEGUERAM, AFECTA GREUMENT LES PLANTES DE TRACTAMENT D'AIGÜES RESIDUALS. SI ESTÀ CONNECTAT A UN SISTEMA SÈPTIC, PROVOCA QUE EL SISTEMA SIGA INEFICAÇ I QUE CONTAMINE EL SÒL I LES AIGÜES SUBTERRÀNIES. SI EL MATERIAL ES DESCARREGA EN TORRENTERES NATURALS, ELS REBUTJOS FAN EL SEU CAMÍ FINS A ARRIBAR A LLACS, RIUS I RIEROLS. AÇÒ POT MATAR PEIXOS, AUS I ANIMALS, AIXÍ COM CONTAMINAR LES AIGÜES SUPERFICIALS. SI GRANS QUANTITATS DE RESIDUS SÓN SOTERRATS PODEN CONTAMINAR ELS POUS O LES AIGÜES SUBTERRÀNIES. SI EL MATERIAL ES CREMA, ALTRES PRODUCTES PERILLOsos PODEN SER ALLIBERATS EN L'AIRe A CAUSA DE LA COMBUSTIÓ I ELS RESIDUS TÒXICS PLOURAN SOBRE EL TERRENY.**

[Font: [www.gameth.com/harmfullabs.htm](http://www.gameth.com/harmfullabs.htm)]

# Metges britànics redueixen un 25% el tabaquisme en instituts

La iniciativa ja s'ha implantat en 50 centres escolars de Gal·les

(Josep Corbella per a *El País*, 9 de maig de 2008)

El nombre de joves que comencen a fumar al principi de l'adolescència pot reduir-se fins a un 25% si es forma els alumnes més influents de cada classe perquè parlen sobre el tabac amb els seus companys, segons s'ha observat en un programa pilot dut a terme amb 10.730 alumnes de 59 instituts de Gran Bretanya.

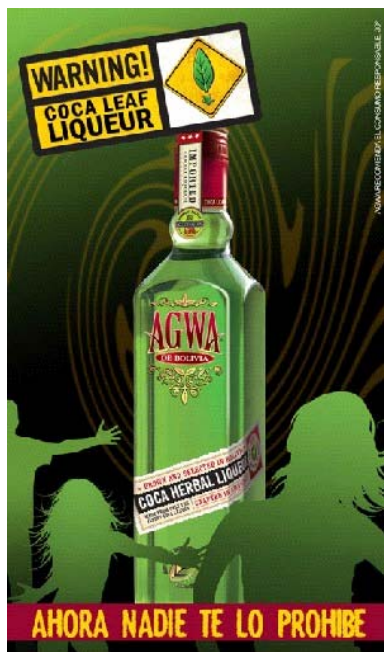
Davant l'èxit del programa, els resultats del qual es presenten en la revista *The Lancet*, la iniciativa s'ha implantat en 50 instituts de Gal·les, en un de Londres i des de setembre s'estendrà a Bristol, segons informa Laurence Moore, especialista en salut pública de la Universitat de Cardiff i impulsor del projecte.

"Que un adolescent fume o no depèn en gran part del que facen els seus amics", va explicar Laurence. Per això, els metges van demanar als alumnes de 12 i 13 anys participants en l'estudi que digueren a quins companys respectaven més, quins actuaven com a líders en activitats col·lectives i a quins veien com a models a qui els agradaria assemblar-se.

A partir de les respostes, van seleccionar un 17,5% dels alumnes per a participar en el programa de prevenció del tabaquisme en el seu institut. Per a evitar que se sentiren utilitzats, "vam ser molt clars des del principi sobre per què els havíem seleccionat a ells i què els demanariem que feren", explica Laurence. Uns pocs es van retirar, però més del 90% van acceptar participar.

A aquests que van acceptar, se'ls va donar un xicotet màster de psicologia: habilitats de comunicació verbal i no verbal, de resolució de conflictes, d'aprendre a escoltar... a més d'informació sobre els problemes que ocasiona el tabac a curt termini. I se'ls va demanar que, en les deu setmanes següents, parlaren sobre el tabac amb els seus companys en conversacions informals.

Els resultats mostren que, en els mesos següents, el nombre de fumadors va ser un 25% més baix en les classes on es va desenvolupar aquesta iniciativa que en classes on no es va dur a terme. "Tenint en compte que el cost és de 40 lliures [50 euros] per alumne, el nostre programa és més rendible que els que s'estan realitzant actualment en instituts, i que obtenen resultats pitjors", assenyala Laurence. Però "encara hi ha aspectes a millorar en els quals estem treballant", reconeix. El més important: dos anys després del programa educatiu, la diferència en el nombre de fumadors entre les classes on es van desenvolupar les iniciatives i les altres s'havien reduït del 25% al 15%. "Tal vegada hauríem de repetir el programa de formació un o dos anys més tard", proposa Laurence.



## Un licor de fulla de coca a la conquesta de la nit espanyola

(*MarketingNews*, 20 de maig de 2008)

AGWA és el nom d'un licor de fulla de coca que acaba d'introduir-se en el mercat espanyol per a conquistar la nit, després del seu reeixit camí per les principals ciutats de moda, a Europa i als EUA. Aquest singular producte comença el seu camí en els millors locals de Madrid, Barcelona i Eivissa.

Sota l'eslògan "Ara ningú t'ho prohibeix" diverses hostesses donen a provar el nou licor als clients; després, seran aquests els qui podran demanar-lo en la barra i aconseguir així un regal.

Segons Miguel Ángel Tomás, director comercial de l'empresa importadora, "Agwa és una nova beguda per a prendre mesclada per la nit, amb Red Bull, amb llima o amb tònica. És un licor d'herbes totalment natural, obtingut per destil·lació de fulles de coca importades de Bolívia i destil·lades a Amsterdam. És un producte legal, perquè l'alcaloide de la cocaïna és retirat durant el procés i destinat a usos farmacèutics. El resultat és un licor amb el sabor de la planta".

# Iniciatives

## Consultes mèdiques per a joves en *Second Life*



Vuit milions de persones en el món ja han accedit a *Second Life*, un espai virtual tridimensional creat fa cinc anys i que permet la interacció en temps real de les persones a través d'avatars o representacions gràfiques. Actualment existeixen al voltant de 60.000 comptes en *Second Life*, dels quals un 30% són d'usuaris castellanoparlants, majoritàriament procedents d'Espanya.

Des del passat 8 de maig, i tots els dilluns i dijous, dos metges de família s'asseuen davant de l'ordinador durant unes hores per a atendre els dubtes sobre salut que tinguen els joves que accedesquen a L'Illa

de la Salut, un espai virtual de *Second Life* que garanteix la confidencialitat de l'internauta.

"Quan un jove té un dubte sobre sexualitat, el més normal és que busque respostes en un fòrum d'internet on li contestarà un altre jove", assenyala Rosario Jiménez, una de les doctores que passa consulta en L'Illa de la Salut, una consulta virtual amb capacitat per a 300 persones que disposa a més de sala de reunions, un auditori per a congressos, una aula cultural i panells amb consells de salut i educació sanitària.

Aquesta iniciativa ha sigut desenvolupada conjuntament per la Societat Espanyola de Medicina Familiar i Comunitària (SemFYC) i la Coalició de Ciutadans amb Malalties Cròniques. Per a accedir a aquesta "illa", és necessari obrir primer un compte en [www.secondlife.com](http://www.secondlife.com) de forma gratuïta amb les teues dades personals, descarregar el programa i crear un avatar.

(EFE, 08/05/08)

## Vins més saludables

La tendència dels consumidors de begudes alcohòliques a buscar productes més saludables sense renunciar al sabor ha fet que dos cellers de prestigi creuen vins de baixa graduació alcohòlica. Bodegas Valduero (de la denominació d'origen Ribera del Duero) ha creat un vi blanc que té 9º, la mínima graduació alcohòlica per a poder ser considerat legalment vi. S'anomena 9 Sobresaliente i està dirigit al consumidor jove. Al seu torn, el grup Casa

de la Ermita (Jumilla, Múrcia) ha tret al mercat Altos de la Ermita, un negre amb 6,5º de graduació, per la qual cosa es tracta d'un producte derivat del vi.

La iniciativa més original en aquest sector ha sigut la de Sandevid, una empresa especialitzada en productes derivats del vi, que ha tret al mercat el primer negre d'estiu "sense alcohol": Sandevid Sin Alcohol té una graduació de només el 0,9% davant del 4,3% del negre d'estiu tradicional. Entre els seus ingredients figuren vi negre, aigua carbonatada i suc de raïm roig.

(MarketingNews, 24/03/08)

## Aparcar la borratxera



La Societat Municipal d'Aparcaments de Palma de Mallorca ha instal·lat alcoholímetres en l'aparcament situat en una zona tradicional d'oci, perquè els conductors que estacionen el seu vehicle en el pàrquing i per la mòdica quantitat de 20 cèntims puguin conèixer el seu nivell d'alcoholèmia abans de retirar el cotxe de l'aparcament i, per tant, assegurar així una conducció segura.

(ABC, 24/05/08)

# Mor el pare dels pegats de nicotina

Murray Jarvik, metge i psicòleg, va provar l'efecte sobre la seua pell

(Sandro Pozzi per a *El País*, 25 de maig de 2008)

Els fumadors que volen abandonar el tabac no coneixeran segurament el seu nom. Però sí la seua invenció: els populars pegats de nicotina. Murray Jarvik va morir el 8 de maig, als 84 anys, a Califòrnia, per problemes de cor que va arrossegar durant gran part de la seua vida. Jarvik, que va estudiar extensament els efectes de les drogues en la conducta, mai es va posar un cigarret a la boca.

Jarvik va sobreviure a un càncer de pulmó diagnosticat el 1982. Es preguntava per què fumava la gent, per què els donava per ficar-se fum de vegetals cremats en els pulmons. Sobretot, perquè la seua esposa era addicta al tabac. Aqueixa va ser la guia del seu treball.

Primer va participar en un estudi pioner sobre els efectes psicòtrops del LSD, que després va resultar que estava finançat per la CIA, els serveis d'intel·ligència dels EUA. A aquest controvertit estudi li van seguir altres en el camp del consum de tabac i els danys que provoca a la salut. Va ser dels primers a identificar la nicotina com el causant principal de l'addicció a fumar. I per a combatre la dependència, la va usar com a arma d'atac. Primer ho va fer amb xiclets. I després va descobrir que per la pell era molt més efectiu. No va ser un treball casual. Sospitava que els símptomes estranys que patien els treballadors en les plantes de tabac eren fruit de la nicotina que absorbien quan els seus cossos estaven en contacte amb les seues fulles. Com Jarvik no podia utilitzar humans en els experiments per a confirmar la seua teoria, va decidir fer-se les proves ell mateix. I així va entendre l'efecte que provocava la nicotina. "El ritme cardíac va augmentar i va començar a pujar l'adrenalina, totes les coses que li passen als fumadors", va dir Murray Jarvik en l'article que va publicar en la Universitat de Los Angeles. El 1990 es patentaria la idea dels pegats per a ajudar a deixar de fumar, que van començar a comercialitzar-se amb recepta mèdica el 1992.

# mites truncats per les drogues



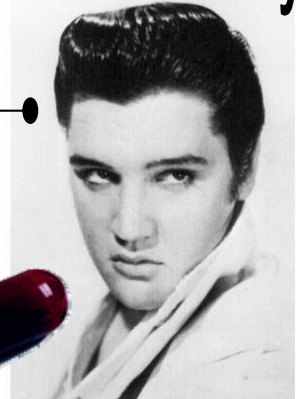
Marilyn Monroe  
Marilyn Monroe



La seua va ser la típica història del xic d'origen humil que arriba dalt de tot. Gràcies a la seua veu i a un característic moviment pelvià, va arribar a ser l'únic i irrepetible rei del *rock*. Als 42 anys, convertit en una ombra d'ell mateix, es va atipar de pastilles i la seua estrella es va apagar.

La seua cabellera daurada i les seues generoses corbes la van convertir en la *sex símbol* dels anys 50. Amb aquesta credencial va cultivar amistats perilloses entre els artistes i polítics més influents del país. El 4 d'agost de 1962, una sobredosi de barbitúrics va acabar amb la seua vida. Tenia 36 anys.

Elvis Presley



Jimmy Hendrix  
Jimmy Hendrix

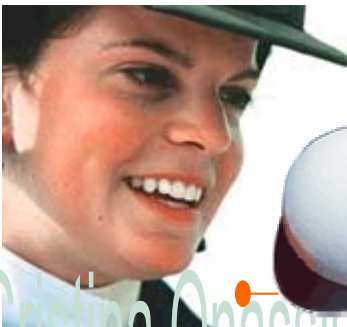


La intensitat i la força de la seua música van obrir les portes de l'Olimp de les grans estrelles del *rock*. Va intentar superar els seus complexos amb l'ajuda de l'heroïna i una sobredosi va acabar amb la seua carrera. La seua veu va emmudir el 4 d'octubre de 1970 als 27 anys.

Va arrancar a la guitarra sons inimaginables fins llavors. Va revolucionar el món de la música amb el seu estil inigualable, simbiosi entre *blues jazz* i *rock*. La seua breu però intensa vida artística -va oferir més de 500 concerts en 14 països- va finalitzar de forma tràgica als 27 anys. El 17 de setembre de 1970 va morir ofegat amb el seu propi vòmit a causa d'una sobredosi d'heroïna i alcohol.



Janis Joplin  
Janis Joplin



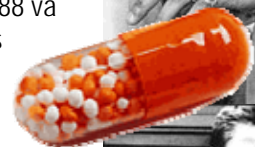
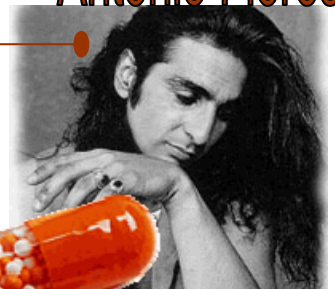
Cristina Onassis  
Cristina Onassis



Diuen que va morir de pena, però les investigacions apunten que va ser per una sobredosi de barbitúrics. Aquest *rocker* rebel, membre d'una de les famílies flamenques més famoses d'Espanya, va aparèixer mort en una cabanya, en el jardí de la residència madrilenya del clan familiar. Va ser el 14 de maig de 1995, dues setmanes després de la mort de sa mare. No va arribar a complir els 35 anys.

Va nàixer rica i va morir rica, però mai va ser feliç. Massa matrimonis trencats, massa pes i massa soledat. A la multimilionària grega se li'n va anar la mà amb les píndoles. El 19 de novembre de 1988 va aparèixer morta en el bany de la casa d'uns amics de Buenos Aires.

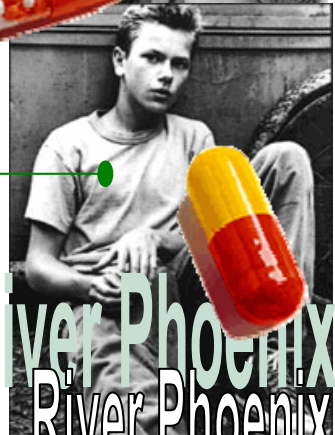
Antonio Flores  
Antonio Flores



Enrique Urquijo  
Enrique Urquijo

Era jove, guapo i famós. Però volia més. El 31 d'octubre de 1993, va ingerir un combinat letal d'estupefaents: heroïna, cocaïna, valium i marihuana. Massa per al seu cos. Va morir després de patir un col·lapse en la discoteca Visper Room de Hollywood. Només tenia 23 anys.

L'aparició del seu cadàver en un portal de Malasaña va ser un dur colp per al *pop*. Però la causa de la seua mort no era un secret per a ningú. El 17 de novembre de 1999, les drogues van acabar amb un dels cantautors més sensibles de la música espanyola. Havia complit 42 anys.



River Phoenix  
River Phoenix



# **Cànnabis:** **ni poció màgica,** **ni falsa promesa**

**El fàrmac provat a Catalunya encara no ha sol·licitat autorització davant l'Agència Espanyola del Medicament**

L'ús medicinal del cànnabis es remunta a més de 50 segles, no obstant això, la seua classificació com a droga il·legal i el seu ús lúdic (és la substància il·legal més consumida en el món) ha entorpit la seua investigació terapèutica.



El suport a l'ús terapèutic del cànnabis, a través de l'aprovació de fàrmacs derivats d'aquesta planta, s'ha tornat a escoltar aquests dies. El Parlament basc i les associacions d'afectades pel càncer de mama invitaven al Ministeri de Sanitat a agilitar els tràmits per a l'aprovació d'un d'aquests medicaments. Tot després que la Generalitat de Catalunya anunciara la seua intenció de permetre l'ús compassiu d'un medicament, Sativex, després que un estudi observacional constatarà els seus efectes beneficiosos en pacients amb dolor neuropàtic per esclerosi múltiple i anorèxia i pèrdua de pes per sida. La seua coordinadora, Marta Durán, responsable de l'àrea d'investigació de cannabinoides de la Fundació Institut Català de Farmacologia, confirma els beneficis inicials de l'ús d'aquest fàrmac, que s'administra com un esprai a través de la boca (veure SALUTMANIA núm. 34, en la secció Iniciatives). Però afirma que la seua peculiaritat és que "el tractament respon a una demanda social".

No obstant això, la sol·licitud del Parlament basc i de les associacions de pacients podria no tenir fonament per ara. D'entrada, el laboratori que desenvolupa Sativex, GW

Pharmaceuticals, encara no ha sol·licitat l'autorització del medicament en l'agència del nostre país, encara que fonts de la companyia apunten que ho farà en breu.

Amb l'estudi català sobre la taula, s'ha reobert un debat que coneix molt bé Manuel Guzmán, catedràtic de Bioquímica i Biologia Molecular de la Universitat Complutense de Madrid. L'expert explica que la realitat sobre l'efecte terapèutic dels cannabinoides està en un punt mitjà: ni són una medicina màgica, ni un mite sense efecte. Guzmán reconeix la seua efectivitat en el tractament de vòmits i nàusees associats a la quimioteràpia o en l'abordatge de la rigidesa que apareix en els malalts d'esclerosi múltiple. No obstant això, en el cas del dolor, l'efecte analgèsic resulta prou suau, semblant al dels opiacis moderats com la codeïna, assegura. "Els efectes dels cannabinoides no són molt potents per separat, però en conjunt, en càncer i esclerosi múltiple, sí que poden millorar la qualitat de vida", apunta el catedràtic.

**Des de fa anys els malalts de càncer prenen marihuana per a alleujar alguns símptomes. Per a assessorar-los, el Col·legi de Farmacèutics de Barcelona, amb Rafael Borrás com a vocal de Drogodependències, ha elaborat un prospecte sobre el seu ús terapèutic. Com la majoria dels experts, coincideix que fan falta més estudis seriosos que avalen les propietats terapèutiques: "Poden ser beneficiosos per a determinades malalties, però hem de diferenciar-lo de l'ús recreatiu", indica.**

Un bon camí per a fer-ho és el desenvolupament de medicaments amb base de cannabinoides que garanteixen un aportació determinada de principi actiu (THC), ja que en la planta aquesta quantitat és variable, en funció del cultiu i fins i tot de la forma de consum. "Amb bons fàrmacs, l'ús legal de la planta com a tal està lluny a Espanya", afig. Segons la seua opinió, ha arribat l'hora d'abordar el cànnabis terapèutic com una opció més que pot beneficiar alguns pacients. Això sí, el debat, assenyala, "no ha de tenir cap signe polític".

Avui en dia, dos són els fàrmacs a base de cannabinoides que es comercialitzen amb distintes marques en uns quants països amb fi terapèutica: el dronabinol, un extracte de THC, i la nabilona, un derivat sintètic d'aquest principi. S'utilitzen per a inhibir el vòmit després de la quimioteràpia. A Espanya s'empren com a medicament estranger en alguns hospitals. A més, Sativex està aprovat a Canadà per al tractament del dolor neuropàtic en esclerosi múltiple i el dolor oncològic, encara que el seu ús compassiu està permès en altres països.

Eusebio Megía, psiquiatre i director tècnic de la FAD, insisteix a diferenciar l'ús mèdic del lúdic: "Com més s'avance en la investigació sobre les seues propietats terapèutiques, més s'aclearirà aquesta situació", adverteix. "Tampoc té res a veure l'ús dels opiacis com a anestèsics amb l'heroïna", matisa l'especialista, que reitera que l'ús lúdic del cànnabis està associat amb tres tipus de problemes: mèdics (patologia bronquial), psiquiàtrics (amb un repunt de patologia dual) i social.

[Esther Martín del Campo per a *Bien*, 6 de juny de 2008]

# Una primera dosi de cocaïna pot causar complicacions greus cardíaques i neurològiques

(Revista Clínica Española, juny 2008)

Segons un estudi realitzat en el Complex Hospitalari Universitari de Vigo (Chuvi) una primera dosi de cocaïna va ser la causa de la mort del 6,25% dels pacients inclosos en la investigació.

Bernardo Sopena, adjunt de Medicina Interna del Chuvi explica que l'espectre de manifestacions clíniques associades a la cocaïna és ampli i causa complicacions potencialment fatals, una substància versàtil que pot afectar pràcticament tots els òrgans del cos, a més, un millor coneixement per part dels clínics pot facilitar el tractament i un diagnòstic més precoç d'aquests malalts. El grup del Chuvi va revisar els historials clínics de tots els pacients majors de 16 anys ingressats en aquest hospital des del 1994 fins a desembre del 2005, entre els seus codis diagnòstics a l'alta figurava el consum de cocaïna.

Es produeixen moltes vegades complicacions greus cardíaques i neurològiques amb una primera dosi de cocaïna. Cada vegada es veuen més casos d'hemorràgies i infarts cerebrals greus en joves de 20-30 anys.



Els infarts de miocardi, les aritmies ventriculars, les crisis hipertensives, els problemes pneumològics i psiquiàtrics, com ara brots psicòtics, quadres de depressió i intents de suïcidi, conformen tota una bateria de possibilitats que poden col·locar l'usuari en situació crítica.



## **Proscritos**blog **bloc**mania **Cocaïna** per La Malvi

Si aquesta foto et fa inhalar fort pel nas, tens un problema.

Una mare gallega havia perdut els seus dos fills: un per heroïna, un altre per cocaïna. I deia: "a mi dóna'm heroïnòmans, que els veja venir. El cocainòman és el xiquet bonic, el que te la clava a traïció".

Des de molt joveneta em va cridar l'atenció el fet que encara que estaven tots igual de prop del perill, uns s'enganxaven i altres no. Jo, per exemple, encara que estava enamorada de diversos jonquis -eren tan místics i tan poqueta cosa- i besava per on xafaven, mai em vaig furgar en la vena. Per descomptat, fumava tabac i porros, em menjava algun tripi i bevia com un cosac. I ja de ben major he provat èxtasi i unes drogues d'aqueixes modernes que són inicials, no sé en quin ordre, MDA, DMA... Més tard, sent ja adulta i amb una joventut experimentada a les meues esquenes, em vaig veure constantment envoltada de cocaïna quan pareixia innòcua: et senties més llesta, més ràpida, més desinhibida, més loquaç i sexualment incansable. Però no era una droga que m'agradara. Potser perquè jo era incansable sexualment per naturalesa. I llesta, ràpida, desinhibida i loquaç. No m'agradava ficar-me coses pel nas que després et provoquen una arcada en baixar per la gola i, si està molt tallada, una cagarel·la imparabile. Però quasi sempre acceptava una primera invitació, a vegades una segona, i vaig tenir alguna nit d'aquelles boges en què perds el compte i estàs dos dies sense poder dormir. Donava igual que jo no en comprara mai: va haver-hi una època en què tot el món en tenia al meu voltant.

Igualment podíem haver-nos enganxat la meua parella o jo. Però es va enganxar ell, i això va provocar una ruptura de la qual no ens vam recuperar cap dels dos. Ni ell, ni jo, ni els nostres fills. El jonqui de cavall pot robar-te, però després vindrà a fer-te una abraçada i et donarà un poc d'afecte, plorarà penedit... El jonqui de coca et robarà igualment, però ho negarà, t'acusarà d'haver-li robat tu a ell i, quan ja no tinga escapatòria, fingirà que no et coneix i s'inventarà una vida nova molt prop de tu.

"A mi dóna'm heroïnòmans". Quanta raó tenia la dona.

[Font: <http://www.proscritosblog.com/2008/05/28/cocaina/>]

# el debat denunciaries el teu camell?

Al gener es va publicar la sorprenent notícia que una jove havia demandat el seu camell perquè li va vendre metamfetamina sense advertir-li que era una droga altament additiva i perillosa, que li va causar una sobredosi que la va deixar en coma onze dies, múltiples danys en el seu organisme i la impossibilitat de tenir fills.



La canadencsa Sandra Bergen, 23 anys, consumia drogues des dels 13 anys, i el 2005, ja sent addicta, va decidir presentar una demanda civil en la qual acusava de negligència Christian Davey, un company de l'institut que li va facilitar la substància. "El vaig denunciar per negligència, per vendre'm drogues i permetre que continuara enganxada en un moment en què era vulnerable". L'acusat, per la seua banda, es va justificar al·legant que la jove "va consumir voluntàriament drogues il·legals, per la qual cosa ella mateixa va contribuir a la seua posterior situació". Ara, els tribunals han donat la raó a la drogoaddicta i el camell haurà d'indemnitzar-la.

Aquest incident ha encés un complex debat sobre qui és el responsable de la drogoaddicció, si la persona que ven drogues o la que les consumeix de forma voluntària.

Molts s'han pronunciat a favor o en contra del camell o de la jove addicta, ambdós víctimes d'un mateix drama. Els més moderats opinen que resulta difícil creure que la jove, a pesar de la seua curta edat, ignorara els riscos que corria en adquirir el "producte". I també que és ingenu pensar que a un venedor de droga li han expedit la certificació ISO de norma de qualitat o excel·lència dels seus productes.

Hi ha qui va més lluny i planteja que, per la mateixa regla de tres, caldrà denunciar els fabricants de cotxes per vendre als "joves vulnerables" màquines que poden matar. Altres, alerten del risc

que corre la societat si aquestes sentències judicials creen jurisprudència i la negació de la responsabilitat personal es converteix en norma. I altres tenen clar que tot el pes de la llei ha de caure contra els camells i traficants de drogues, provinga la denúncia de qui provinga, perquè només els interessa guanyar diners a costa de la salut dels altres.

Deixant de banda l'opinió, el fet indiscutible és que, ens agrade o no, el tràfic de drogues és il·legal i està sancionat per la via penal. Els grans narcotraficants necessiten dels camells per a seguir amb el seu lucratiu negoci, i sense ells tindrien més difícil el seu objectiu. Encara que la percepció social siga que "a qui sempre agarren és a qui trafica, però als peixos grossos mai se'ls persegueix", la veritat és que el camell és qui ven la droga al teu fill. L'opció de denunciar-lo hauria de ser, per tant, una acció de responsabilitat ciutadana tan corrent com demandar per robatori al lladre que t'ha robat la bossa de mà, encara que aquest siga l'últim lladregot d'un clan mafiós dedicat al crim organitzat. A fi de comptes, qui s'ha endut la teua bossa de mà –i potser el teu braç– ha sigut el lladregot. No obstant això, molt poques vegades un ciutadà denuncia a qui trafica amb drogues en el seu barri, o un pare demanda el camell que li passa *farlopa* al seu fill. Més bé, les queixes ciutadanes recauen contra els policies, jutges i polítics que no posen els mitjans per a solucionar el problema: es reclama més presència policial en els carrers, jutges que condemnen els traficants amb penes més dures o governants que promulguen lleis menys permissives enfront del narcotràfic.

Amb aquest panorama, no és gens estrany que sorgesquen elements que opten per mesures alternatives a la denúncia per via civil i es prenen la justícia pel seu compte. Fa uns mesos, un veí d'Elda va col·locar xicotets artefactes explosius de fabricació casolana en suposats punts de venda de droga, els va fer explotar i va causar l'alarma entre els habitants d'aquesta localitat alacantina. Potser es tractara d'un nou pare coratge que buscava venjar-se dels danys que la droga ha fet en algun dels seus fills, però va acabar sent tan delinqüent com els qui van contribuir a què el seu fill es fera drogo dependent.

Abans d'arribar a desesperar-se d'aquesta manera, el millor és educar des de xicotets els fills en el rebuig de qualsevol tipus de droga, adequant a cada edat la informació, veraç i sense moralitats, d'una manera contínua i integrada en els continguts preventius que els pares transmeten als seus fills en matèria de salut. A les famílies, els cal saber detectar els signes de consums precoços de droga en els fills i tallar el problema a temps. D'una banda, revisant què ha pogut fallar en la família perquè un dels seus membres haja hagut d'iniciar-se en aquests consums; però d'una altra, fonamental, denunciant el camell que acaba de conèixer el fill. En aquelles famílies que han optat per aquesta segona acció com a mesura de fre, el fill que iniciava el consum no va reincidir en la majoria dels casos.

[*El País*, 10/01/08; Idoya Noain per a *Diario de Córdoba*, 11/01/08; J.C. Pérez Gil per a *Información*, 10/04/08; *el-durru.blogspot.com*; i UPC]