

Pujaria al seu cotxe a un passatger que mata el 40% dels conductors que s'arrisquen a viatjar amb ell?

CONCOURS RENAULT "TES IDÉES À L'AFFICHE !" - ÉDITION 2007



AFFICHE FINALISTE RÉALISÉE PAR LA CLASSE DE 5^e 1 - COLLÈGE RENÉ DESCARTES - CHATELLERAULT (86)



Quatre de cada deu conductors difunts en accidents de trànsit va donar positiu per alcohol, drogues o psicofàrmacs

[Elsa Granda; *El País*, 6 de juliol de 2009]

El 40 % dels automobilistes morts el 2008 van donar positiu per consum d'alcohol, drogues i/o psicofàrmacs, segons la memòria de l'**Institut Nacional de Toxicologia**. En el 31 % dels casos, havien consumit begudes alcohòliques. L'alcohol continua apareixent en cada estadística com a factor concurrent o determinant en un terç dels sinistres de circulació, amb un total de 700 víctimes mortals.

Amb l'arribada de l'estiu, la **Direcció General de Trànsit** posa en marxa una campanya en què s'intensificaran els controls d'alcoholèmia. Es faran 20.000 proves diàries en més de 800

punts de control. Trànsit recorda que circular sota els efectes de l'alcohol multiplica per nou el risc de patir un accident, que l'any passat 95.000 persones van donar positiu en els controls realitzats, que 19.000 conductors han sigut detinguts en els últims 12 mesos per circular amb més del doble de la taxa permesa (0,6 mil·ligrams d'alcohol per litre d'aire expirat), i que 1.250 conductors reincidents compleixen condemna per conduir ebrius.

Els espanyols són cada vegada més conscients que l'alcohol i el volant són incompatibles, ja que en els últims anys la taxa de positius en aquests controls ha passat del 3,97 % a menys del 2 %. La DGT ha demanat enguany ajuda als ajuntaments amb més de 25.000 habitants perquè ells també se sumen a aquesta campanya per a complementar en els centres urbans el treball que realitzarà l'**Agrupació de la Guàrdia Civil de Trànsit** en les carreteres.

Com l'any passat, els agents tindran el suport de voluntaris de la **Federació d'Associacions de Lesionats Medul·lars (Aspaym)** en 20 províncies, que intentaran conscienciar els conductors que no val la pena arriscar-se perquè es pot passar de les rodes del vehicle a les de la cadira amb què ells es mouen. L'eslògan d'enguany és: "No córregues, no begues... no canvis de rodes". Cada any, entre 1.300 i 1.800 persones pateixen lesions medul·lars, el 70 % per accidents de circulació. "No voldríem tindre cap soci més procedent d'aquest alliac" va assegurar el president de l'associació, **Alberto de Pinto**, el qual va explicar que els 129 voluntaris que participaran en aquesta campanya "són un important espill on qualsevol es pot reflectir, si no condueix amb les condicions adequades".

A aquesta campanya estival també s'ha unit la **Federació de Cervesers d'Espanya**, amb l'eslògan que utilitzen des de fa nou anys: "La carretera et demana SENSE". El director de Trànsit, **Pere Navarro**, va explicar durant la presentació d'aquesta campanya que Espanya és el primer productor i consumidor de cervesa sense alcohol. A més, enguany, com a novetat, la **Federació d'Hostaleria** s'ha unit a les tasques de sensibilització sobre els riscos del consum de l'alcohol al volant, amb 370.000 associats, perquè els cambriers també s'impliquen a transmetre el missatge del consum responsable de l'alcohol perquè, segons el que va assenyalar el president d'aquesta federació, "volem que els nostres clients tornen".

Pastilles per a dormir

Si tens problemes de son, problemes personals o simplement desig de descansar, és difícil no buscar ajuda en una pastilla per a dormir. Hi ha molta publicitat sobre aquest tipus de medicament i, de vegades, informacions contradictòries provinents de països on adquirir-les és molt més fàcil o d'Internet. A Espanya, es necessita recepta mèdica per a prendre quasi totes les pastilles per a dormir. Però un estudi de la Universitat de Sevilla ens indica que un 85 % dels pacients que prenen aquest tipus de medicament, el prenen malament i no compleixen amb les especificacions de seguretat que els ha donat el metge. Un 85%! Açò és tot un rècord.

Intentarem aclarir-te les preguntes bàsiques que a tots ens agradaria conèixer: Realment funcionen?, Quines són les millors?, Quins riscos correu si me les prenc? Les puc utilitzar per sempre?

Pastilles per a dormir sense recepta

El principal ingredient de les pastilles per a dormir sense recepta és un antihistamínic. Els antihistamínics són generalment adoptats per les al·lèrgies, però també tenen l'efecte de produir somnolència. Les pastilles per a dormir sense recepta estan destinades a ser utilitzades per a l'insomni a curt termini. Cal tenir precaucions especialment si el pacient té glaucoma, dificultat per a orinar a causa d'un engrandiment de la glàndula de la pròstata o un problema de respiració com l'emfisema o la bronquitis crònica.

Pindoles per a dormir amb recepta

Hi ha diversos tipus diferents de medicaments de prescripció. Aquests medicaments es classifiquen com a sedants hipnòtics.

Benzodiazepina i zolpidem

Són la classe més antiga de medicaments per a tractar els trastorns del son i el seu ús és molt comú. La benzodiazepina provoca dependència, tant física com psicològica.

La depressió i les pastilles contra l'insomni

Igual que amb tots els medicaments per a tractar la depressió, hi ha un xicotet però significatiu risc de pensaments suïcides o empitjorament de la depressió, especialment en els xiquets, xiquetes i adolescents.

· **Herbes.** Hi ha unes quantes herbes que ajuden dormir. Els exemples inclouen la camamilla, l'arrel de la valeriana, la passionera, la marialluïsa, la rosella, l'arç blanc, el *Piper methysticum* (més conegut com a kava), bàlsam de llima i lavanda. Encara que són generalment segures, poden causar reaccions al·lèrgiques en les persones que tenen al·lèrgies al pol·len i també poden interferir amb alguns medicaments. · **Melatonina.** Hormona natural els nivells de la qual augmenten a la nit. Aquest augment es desencadena amb la foscor i els nivells continuen sent elevats durant tota la nit fins que la llum disminueix. No obstant això, els seus efectes a llarg termini són desconeguts. **Triptòfan, L-triptòfan.** Triptòfan és un aminoàcid utilitzat en la formació de la serotonina, un missatger químic i una substància localitzada en el cervell que ajuda a dir-li al nostre cos quan ha de dormir.

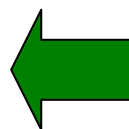
ELS PROBLEMES DE LES PASTILLES PER A DORMIR

El son que s'aconsegueix amb pastilles no cura l'insomni, és més, potser l'empitjore a llarg termini. D'altra banda, hi ha el fenomen de la TOLERÀNCIA, és a dir, que es necessita prendre més i més dosis de pastilles per a aconseguir el mateix efecte.

Altres efectes secundaris de les pastilles per a dormir són: **ADICCIÓ**, ser incapaç de dormir sense medicació. **SÍMPTOMES D'ABSTINÈNCIA**, en deixar-les, patir tremolors, nàusees o suor freda. **EFFECTES SECUNDARIS DEL DIA SEGÜENT**, boca seca, confusió, obllits, amnèsia, somnolència. **INSOMNI DE REBOT**, en deixar la medicació l'insomni és pitjor que al principi. **INTERACCIONS AMB ALTRES MEDICINES QUE ESTIGUEM PRENENT**, sobretot els analgèsics, antial·lèrgics o l'alcohol poden potenciar els seus efectes secundaris. **RISC DE CAIGUDES** en persones majors i **ACCIDENTS DE TRÀNSIT**, a causa dels efectes residuals de l'endemà. **EMASCARAR UN PROBLEMA PERSONAL**, que hem de reconèixer per a trobar solucions apropiades.

En general, les pastilles per a dormir són una **ajuda temporal** i no una solució a llarg termini. La duració del tractament hauria de ser d'un màxim de 4 setmanes amb retirada gradual escalonada. Seria convenient retirar un 25 % de la medicació cada setmana al llarg d'altres quatre setmanes. Cal informar el metge del nostre estil de vida, les malalties que patim i els tractaments que portem per a reduir al màxim les interaccions i els efectes secundaris.

Per a l'**insomni crònic**, és millor un bon ambient de son, la relaxació, l'autocontrol i tècniques de comportament personal per aconseguir alleugeriment sense risc d'efectes secundaris de medicaments. Treballar amb el nostre professional de la salut és essencial per a la seguretat dels tractaments farmacològics.



El nostre
consell

Equip farmacèutic i auxiliar de la farmàcia Santaisabel.
Vila-real. Castelló. Espanya.

M. Amparo Pérez Benajas. Doctora en Farmàcia.

Mar Vazquez Medem. Llicenciada en Farmàcia.

Jose Juan Honrubia. Llicenciat en Farmàcia.

Eva Alvarez Sánchez. Tècnica de Laboratori.

Estefanía Valle Carceren. Tècnica en Farmàcia.

Les drogues provoquen l'augment d'agressions de menors als seus pares

Els experts afigen altres motius com l'excés de protecció paternal

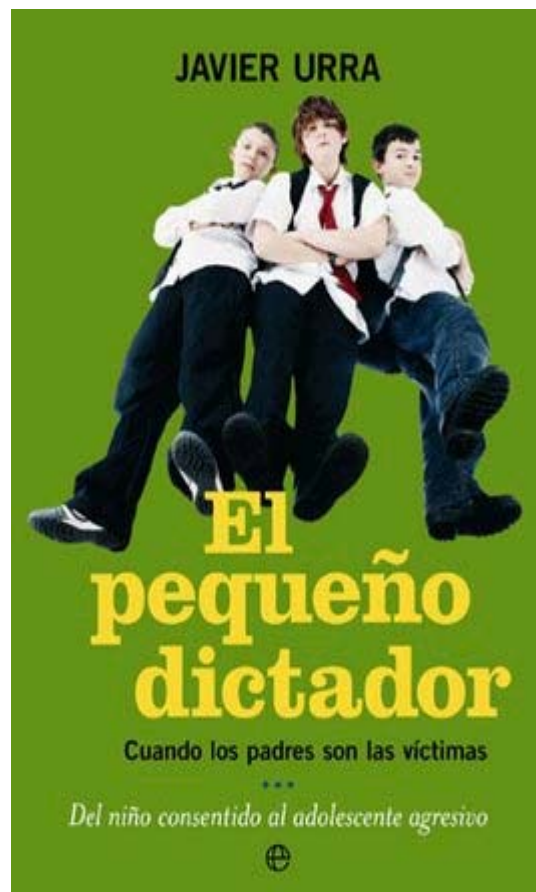
(Joan Planes; *La Razón*, 24 d'abril de 2009)

L'any 2008, la Fiscalia de Catalunya va rebre 216 denúncies de pares per agressions dels seus fills menors, 38 més que el 2004. Un de cada quatre delictes comesos per adolescents és un atac físic als seus familiars, segons dades del Departament de Justícia. Un estudi de la mateixa conselleria, la seua fiscalia i l'advocada experta en la qüestió, Olga Arderiu, consideren el creixent consum de drogues com una de les causes principals d'aquest augment.

Arderiu, que és vicepresidenta de la secció de Dret Penal del Col·legi d'Advocats de Barcelona, indica que els motius són bàsicament tres: "un d'ells és el consum de drogues, tant de disseny, cocaïna o haixix, que pres en grans quantitats provoca esquizofrènia i actituds agressives. També ha canviat en aquesta generació la forma d'educar, hem passat de l'autoritarisme al consentiment, els pares passen poc de temps amb els seus fills i els ho permeten tot. En el cas que se'ls negue alguna cosa, s'enfaden". Finalment, l'advocada assenyala que "els adolescents absorbeixen massa violència de la televisió, pel·lícules i videojocs, trivialitzen les agressions".

Per la seua banda, l'estudi del Departament de Justícia *Violència dels joves en la família* distingeix entre dos tipus d'agressors amb un punt en comú: el consum de drogues. Un primer grup seria el d'un adolescent amb un perfil asocial, que fuma haixix, i amb un historial delictiu que es limita a l'àmbit familiar. L'altre grup està més lligat a l'oci nocturn i a estupefaents com l'èxtasi i les pastilles. En aquest cas, són adolescents que també cometten robatoris i agressions fora de la família. L'estudi afegeix un altre motiu: la reacció dels fills davant de la negativa dels pares a donar-los diners. Per sexes, segons el mateix informe, el 80 % dels menors agressors són xics, enfront d'un 20 % de xiques. Els familiars que reben l'agressió són quasi sempre les mares i les iaies. "Són més dèbils físicament que els pares i els fills saben que una mare és més difícil que denuncie perquè tradicionalment estan més lligades als fills", va afegir Arderiu.

No obstant això, segons dades de l'esmentat informe, són elles les que acudeixen a la policia en el 64 % dels casos. El pare ho fa el 14 % de les vegades i, conjuntament, el 10 %. La resta es reparteix entre iaies i tios, encara que són casos prou més excepcionals. Respecte al tipus d'agressions, Arderiu va detallar que són "punyades, espentes, arraps, esquinços i galledes". "El problema és que són atacs que s'assemblen molt als de la violència de gènere, per la qual cosa el seu nivell augmenta progressivament", va afegir.



on creix un agressor?



Perquè sorgesca un agressor en una família, s'han de donar alguns condicionants. Les característiques de les famílies en què creix un agressor podrien ser infinites, ja sabem que pot aparèixer en qualsevol cercle social amb la qual cosa els antecedents podrien ser milers. A continuació en detallem algun:

- ✗ FAMÍLIES MOLT RÍGIDES, AMB MOLTES NORMES, EN LES QUALS NO ES DEIXA LLIBERTAT A L'INDIVIDU
- ✗ AL CONTRARI, FAMÍLIES MOLT PERMISSIVES, EN LES QUALS TOT VAL I NO HI HA LÍMITS
- ✗ FALTA D'EXPRESSIÓ DE SENTIMENTS, ES VIU SOTA UNA IL·LUSIÓ DE FELICITAT QUE NO EXISTEIX
- ✗ DIFICULTATS EN LA COMUNICACIÓ I POCA EMPATIA AMB ELS PROBLEMES ALIENS
- ✗ PARES MOLT OCUPATS I AMB POCA DEDICACIÓ A LA CURA DELS FILLS. NO HI HA UNA COHERÈNCIA EN L'EDUCACIÓ, JA QUE ELS XIQUETS APRENEN DE PARES, IAIOS, TIOS I QUALSEVOL CUIDADOR EXTERN
- ✗ PATRONS DE CONDUCTA INSANS: PROBLEMES D'ALCOHOLISME, DESOCUPACIÓ, DEPRESSIÓ, PARE DICTADOR I MARE SUBMISA, ETC.
- ✗ AGRESSIONS VERBALS O FÍSQUES VISCUDES DES DE LA INFÀNCIA

Tot sobre l'equació **porro-esbarjo**

Enfront dels qui veuen una relació entre consum de cànnabis i fracàs escolar, els educadors insisteixen en el fet que el problema no es pot reduir a una sola causa

[Carmen Pérez-Lanzac per a *El País*, 28 de juny de 2009]

Verónica, 15 anys, espera davant de la porta del seu col·legi amb un cigarro en la mà. Vist uniforme escolar -falda, calcetins pel genoll i una llarga filera de polseres, el seu toc personal-, té el cutis blanc, ulls ametllats i la desimboltura suficient per a quedar amb una periodista desconeguda que vol parlar sobre porros. Del centre, un concertat religiós d'una zona de classe mitjana-alta de Madrid, entren i ixen xiquets de distintes edats.

De gest dolç i bons modals, Verónica és filla de dos professionals qualificats que es preocupen per la seua educació. Quan sa mare es va assabentar que havia començat a fumar cigarrets (l'inconfusible tuf del fum en la roba) va tenir amb ella una llarga conversació sobre les conseqüències del tabac i li va mostrar fotos de pulmons picats per anys de consum. "Vaig pensar que me matarien però no va ser per a tant".

Així que els seus pares saben que fuma. El que no saben (o això opina la seua filla) és que també fuma porros. I prou. Verónica sempre porta amb ella un necesser negre que avui conté dos paquets de paper de fumar, un cendrer portàtil per a les puntes de cigarret —"No cal deixar proves"— i dues *chines* d'haixix, "la vella i la que acabe de comprar". Quan està a casa, embolica el necesser entre roba i l'oculta en un calaix del seu armari.

El breu historial de consum de cànnabis de Verónica no és excepcional: " Als 13 anys els vaig provar amb una veïna. Vaig començar a fumar de tant en tant i li vaig agafar el gust. El meu 14 aniversari el vaig celebrar fumant. Al principi, anava a pillar al Retiro, però era molt dolent. Ara li'l compre a un del barri de la meua edat".

Verónica fuma porros de forma habitual, a vegades al matí o durant el pati, sempre fora del centre. "Pels matins, a les vuit, ma mare em deixa en un cantó i a vegades abans d'entrar al col·legi me'n fume un en un parc que hi ha prop"

Que per què ho fa? "Per la sensació, perquè em fa la riure... La classe se'm fa més amena i m'imagino coses gracioses o em dona per estar en el meu món. Una vegada portava els ulls molt rojos i la professora em va preguntar que què passava. Estic refredada, li vaig dir. Mai es *pispen*".

Un de cada cinc xavals de 14 a 18 anys fuma porros de forma habitual, segons l'Enquesta estatal sobre drogues en ensenyament secundari.

La dada es manté estable respecte a l'enquesta anterior (2006), però no cal oblidar que entre 1994 i 2004 el consum de cànnabis per part dels adolescents es va duplicar.

Més preocupant és el cas dels adolescents que fumen diàriament: un 3,2% (el percentatge augmenta amb l'edat i se situa en un 7,2% per als alumnes de 18 anys). Alguns ho fan fora del centre, al matí o durant al pati. I dins? Encara que les conseqüències són greus (de 7 a 29 dies d'expulsió), succeeix. Dues alumnes d'un institut públic madrileny esbufeguen davant de la pregunta: "Clar



que es fuma també dins. En el pati darrere d'un mur, en el bany. Els caps d'estudi miren un poc, llancem les puntes de cigarret i punt. És impossible controlar-ho".

Que les conseqüències del consum moderat de cànnabis no són de mitjana i obviant les excepcions, catastròfiques, pareix evident. Potser vostè va fumar porros a l'institut i avui té una vida molt normal. No obstant això, i segons el nivell de consum i la resta de factors de l'entorn del menor, hi ha veus alarmades per les conseqüències acadèmiques de l'elevat (que no generalitzat) consum de cànnabis dels adolescents avui en dia.

"A Espanya acceptem sense molta alarma el que siguem el país amb més fracàs escolar i amb més consum de cànnabis per part dels adolescents, però si lligues ambdues coses és molt preocupant", diu Miquel Casas, cap del Servei de Psiquiatria de l'Hospital Vall d'Hebron de Barcelona.

"Totes les drogues afecten el rendiment intel·lectual en un sentit o un altre. Concretament el cànnabis produeix trastorns en els processos bàsics en què s'apuntala el pensament: l'atenció, la concentració i l'abstracció, els tres pilars necessaris per a pensar i molt més per a estudiar"

"Afecta aquestes funcions i per tant al rendiment escolar, especialment en edats en què el cervell encara no és madur. S'han estudiat individus amb baix rendiment que prenen cànnabis, alcohol, etcètera, però no el contrari. La gent que fuma

cànnabis té menys rendiment escolar? Sí. Sempre hi ha qui diu: doncs aquest ha fumat sempre i no li ha passat res. Ja, però potser ha passat de matricules a notables”.

En l'Enquesta sobre drogues a la població escolar 2002 de la Comunitat de Madrid, els mateixos alumnes reconeixen que el cànnabis els produeix pèrdues de memòria (30,5%), dificultat per a estudiar o treballar (19,7%), tristesa, apatia i depressió (17,1%), i malalties o problemes físics (6,6%).

“En els centres veiem xavals que fumen diàriament”, explica **Vicente Carrión**, professor de Filosofia d'un institut de Miranda del Ebro i autor de columnes d'opinió sobre temes educatius. “Són tres o quatre xavals per aula que en el pati donen unes pipadetes i després és difícil que puguin funcionar. Anar a classe fumant és una espècie de tortura. El porro t'invita a dir la primera bestiesa que se t'acut, a riure a la cara del professor i soltar una bestiesa. I d'ací passa al cap d'estudis”.

“El que pot passar és que aquests xavals que comencen a fumar acaben per no poder amb els estudis, amb problemes d'autoritat, conflictes... Perquè el cànnabis t'unfla l'ego, et fa sentir-te un poc més del que eres. Per descomptat, dificulta el seu rendiment acadèmic”.

A pesar d'opinions com les del psiquiatre Miquel Casas, als professionals de l'educació no els sol agradar establir una relació directa entre porros i fracàs escolar. “Són molt més rellevants els condicionants externs, com l'ambient en què es moga i visca l'alumne, les seues amistats i, per descomptat, la seua família”, diu **Ismael Alonso**, professor d'un institut de Valdemoro (Madrid). “Els porros són una cosa més”.



“El fracàs escolar és multifactorial, em pareix una hipocresia atribuir-ho al consum de porros, és minimitzar el problema”, intervé **Francisco Montávez**, metge dels equips d'Orientació Educativa de Vista Alegre, a Còrdova. “És evident que si consumeixes de forma abusiva tindràs més problemes per a concentrar-te i la veritat és que hi ha un consum prou estès, però em sembla que s'exagera i es tendeix al sensacionalisme. Si a un xaval amb problemes d'estudi li llevares el consum deixaria de fracassar? Probablement sí o potser no, no ho sé. Generalment el que consumeix porros diàriament és el pitjor de la classe, però segurament també ho era abans de començar a fumar. Si pertany a un entorn social favorable tindrà més capacitat de judici perquè no li afecte”.

“Podem afirmar que hi ha associació entre fracàs escolar i consum de cànnabis, però no que existisca una relació de causa-

efecte entre ambdues realitats”, explica **Victor Galán**, educador del col·lectiu **Energy Control**, que focalitza les seues actuacions en la disminució de riscos associats al consum de drogues. “L'associació amb el fracàs escolar anirà en relació a l'ús que es faça de la droga i la persona que consumeix. Evidentment, el consum de cànnabis dificultarà l'aprenentatge d'aquells alumnes que estiguen desmotivats. Són un col·lectiu més vulnerable a tenir problemes escolars. És a dir, que sí que hi ha una relació, no cal banalitzar, però no de causa-efecte. El fracàs ha d'abordar-se contemplat més aspectes”.

Un dels problemes dels qui es dediquen a la prevenció és la baixa percepció de risc associat al cànnabis. “Amb els anys vaig notant que es normalitza cada vegada més el consum de porros”, diu **Elena Ares**, cap de l'equip de prevenció juvenil i infantil de la **Fundació d'Ajuda contra la Drogoaddicció**.

“Els xavals parlen del cànnabis pràcticament com si fóra legal. Consideren que no està demostrat que enganxe i s'agafen a tot el que senten per ací per a llevar-li ferro”

Una professora d'un institut madrileny que prefereix no ser citada opina que les classes de prevenció tenen poc d'efecte en els seus alumnes: “No passa per ells en absolut. S'ho prenen tot a broma. Es creuen súper majors però són molt xiquets”.

“En el tema de la prevenció hi ha diversos problemes”, intervé **Vicente Carrión**. “Sol passar que els qui es dediquen a això no fumen i no ho han experimentat i els qui fumen o han fumat no toquen molt el tema. Està dissociat i es cau fàcilment en dos extrems o se li lleva importància o es cau en l'alarmisme, hi ha molts punts intermedis. Jo no crec que siga cosa d'alarma social, però tinc clar que en l'adolescència com menys porros es fume millor”.

Un altre problema de la prevenció del consum de cànnabis és que no hi ha un programa específic (s'aborda junt amb altres drogues). **Francisco Montávez** i **Francisco García**, director de l'institut La Escribana, de Villaviciosa (Còrdova), estan dissenyant un programa específic denominat Deslialo. “La idea és que siga interactiu per a implicar-los a ells, que és el més difícil”, explica **García**. “Els volem fer entendre que els efectes del cànnabis duren molt de temps. Et quedes fluix, tocat, sense ganes, i això repercuteix negativament en el rendiment”.

Pregunte-li a un adolescent que fume porros habitualment pels seus efectes en l'estudi i obtindrà respostes com aquestes: “Et deixa un poc sonat”. “És com si se't cremaren les neurones”. “Quan em pose a estudiar, de seguida m'entren ganes de baixar a fumar-me un porro amb els col·legues”.

I què hi ha del rendiment escolar de Verónica?

—El trimestre passat vaig suspendre cinc assignatures perquè vaig estar més a les meues coses i no em vaig controlar. Aquest he posat atenció, he fumant menys porros entre setmana i les he aprovades totes.

—Llavors t'esperen unes bones vacances.

—Sí, no he d'estudiar. Vaig a passar-me l'estiu *to yonki*.

Discoteques *light*

Oci saludable si compleixen la llei

Cada cap de setmana unes 300 discoteques fan sessions *light* a Espanya. Estan sotmeses a una severa normativa que alguns adolescents tracten de burlar en introduir a les sales alcohol, tabac i fins i tot drogues.

(C. Planelles; *Notícies de Gipuzkoa*, 18 de maig de 2009)

Les sales amb horari de menors, de 17.00 a 22.00 hores, "són una opció més per als adolescents, saludable com qualsevol altra forma d'oci, sempre que es compleixi la normativa", segons el defensor del Menor de la Comunitat de Madrid, **Arturo Canalda**. "El que cal protegir –diu– és que no es consumeixi alcohol, tabac, ni drogues, que no es fomente la violència, ni les actituds sexistes, en definitiva tot allò contra el que estem lluitant".

Les distintes legislacions sobre espectacles de les comunitats autònomes garanteixen, en general, allò que s'ha apuntat pel defensor. La Llei d'espectacles públics i activitats recreatives estableix una sanció d'entre 30.000 a 600.000 euros a qui vengui begudes alcohòliques a menors de 18 anys o permeti el seu consum en el local. Raó suficient –diuen els empresaris– per a assegurar que ningú caigui en la temptació de despatxar alcohol en aquestes sales, i que a més els obliga a controlar el que els adolescents intenten introduir en elles. "És habitual que passen cerveses en les motxilles o petagues amb alcohol. La droga és menys freqüent i una pastilla passa més desapercebuda", explica **Juan Antonio Fernández**, gerent de l'Associació d'Empresaris d'Espectacles, Sales de Festa, Discoteques i Oci de Madrid.

A Madrid capital, on només hi ha sis discoteques amb sessions *light*, la Policia Municipal fa inspeccions d'ofici i altres originades per denúncies, normalment dels veïns molestos pel *botellón*. "Els xics entren i ixen contínuament de la discoteca per a consumir alcohol, ja que els empresaris tracten d'impedir que n'introdueixen en la sala", explica **Javier Fernández**, oficial de coordinació de menors de la Policia Municipal. El *botellón* en la via pública està sancionat, però la legislació no contempla càstig per als menors si beuen dins.



"És molt complicat donar les culpes a l'amo del local d'aquell consum, quan els xics i xiques entren amb petagues enganxades al cos, només detectables amb un escorcoll que no considerem adequat", assenyala l'oficial de la Policia.

En el Defensor del Menor de la Comunitat de Madrid, enguany només han rebut una denúncia relacionada amb un concurs de minifaldes. L'any passat no se'n va registrar cap. El 2007 n'hi va haver set i, al 2006, vuit, relacionades amb consum d'alcohol, incitació a les relacions sexuals, *striptease* integral, problemes de capacitat o entrada de menors en hores diferents de les permeses.

"Són els adults –segons el defensor del Menor– els qui posen de manifest els problemes més greus", però reconeix que la majoria de les vegades "els pares no s'assabenten". "Cal parar atenció perquè el perill no està només en la possible venda d'alcohol o pastilles, sinó en el que passa fora de la discoteca".

Canalda alerta també de les fotografies que els xics i les xiques fan amb els seus telèfons mòbils dins de les sales i que després s'exhibeixen en els blocs d'Internet.

Un estudi de la **Fundació d'Ajuda contra la Drogoaddicció (FAD)** assenyala que els diners, les discoteques, el preservatiu, el cotxe i la moda, per aquest ordre, són les icones que els joves creuen que els representen. **Ignacio Calderón**, director general de la FAD, diu que els xics que acudeixen a les discoteques *light* són "els germans menuts dels joves que estan en la sala del costat", i creu imprescindible "un canvi de model". "Entren en una edat mimètica en què volen imitar conductes, encara que vagin a un lloc en què els donen llimonada". Si no es produeix el canvi –assegura– aquests adolescents en pocs anys estaran com els seus germans, en una dinàmica en què "cal divertir-se per definició, des que s'alcen fins que es giten, en nits interminables que acaben a les vuit del matí. I la societat adulta busca com cobrir aquests horaris tan enormes. Li demanaria a les administracions que reflexionaren sobre els horaris de les discoteques".

Dubte de si aquest fenomen ha sorgit de "manera natural" o si és "el món del negoci el que el produeix", però crida a una reflexió per a "promoure des del món adult qüestions com l'esport, la cultura o el món dels amics".

Addictes al cibersexe? No sou els únics. Açò no significa que no us ho heu de fer mirar, que no li hàgeu de buscar solució. Perquè les addiccions que no milloren, que no es corregeixen, sempre van a més.

Addiccions n'hi ha moltes, i també molts tipus d'addiccions sexuals, però ací ens centrarem en el **cibersexe**.



Si l'ordinador us condiona la vostra vida, si la vostra forma d'oci depèn quasi en exclusiva d'ell, si en el vostre *curro* esteu desitjant tenir una estona per a entrar en algun xat (o si no la teniu, la creeu); si esteu desitjant arribar a casa per a connectar l'ordinador... o ni tan sols l'heu d'encendre perquè sempre està en marxa; si ja tot, inclòs lligar, masturbar-vos, interaccionar sexualment amb algú ha de ser estant enfront de la pantalla de l'ordinador (això sí, plana, d'última generació); o ha de ser a través d'aquesta càmera web que us heu hagut de comprar perquè siga més excitant l'assumpte... necessiteu ajuda sexològica.

Avui quasi cap addicció sexual va desaparellada de l'ordinador. Els exhibicionistes s'exhibeixen pels xat. Hi ha pàgines d'interacció on uns quants xics, a través de la seua càmera web, s'exhibeixen per a alguna xica que també col·labora en aquest mateix xat, o per a altres xics (encara que açò és més rar de trobar). Hi ha pàgines de xat sadomasoquistes, on ames i serfs interactuen a través del seu ordinador. Hi ha pàgines per a lligar i quedar per a fer-ho; alguns pocs també troben parella per aquest mitjà... les agències matrimonials cada vegada tenen més competència. En fi, és tan fàcil trobar persones amb qui parlar o interactuar; quan en un primer moment no hem de donar la cara, quan amb un malnom salvagudem la nostra intimitat; quan l'endemà som un altre o fins i tot "canviem de sexe" segons ens convinga per a entrar en aquest o un altre xat.

Des de la intimitat del teu ordinador, estiga en el teu quart, en el teu despatx o en l'habitació del teu hotel pots fàcilment, anònimament, posar en pràctica la teua obsessió, la teua perdició.

Les addiccions, en general, generen ansietat i culpa en la persona que les pateix. Ansietat perquè es passa el dia pensant quan tindrà un moment per a..., quan estarà només per a posar-se a això, ...s'arriba a abandonar les responsabilitats, a gitar-se a hores intempestives; si vius en parella es deteriora la vida sexual, perquè no hi ha qui espere tant per a anar-se'n al llit amb aquella persona que triga tant. La vida social, els amics... passen a un lloc secundari, només hi ha temps per a reduir l'ansietat! I com més veja condicionada la seua vida, com pitjor li vaja, ho empitjorem un poc més, si pot anar pitjor, per què ha d'anar malament? La persona es tendeix a refugiar en la seua addicció, amb la qual cosa li dedica encara més temps i perjudica encara més si és possible la seua ja deteriorada vida.

Els intents de controlar-ho generen molta ansietat, aquesta es transforma en ira, estan més susceptibles, irritables. Saben que el que fan els dificulta o destrossa la seua vida, no poden evitar-ho i aquesta sensació produeix també la inevitable culpa, per saber que això no els fa cap bé ni a ell ni als qui els envolten. En molts casos i si la persona és conscient de la seua addicció, perquè molts no ho són, acaben en una depressió.

En fi, les addiccions són serioses. No són broma. Ens converteixen en esclaus de nosaltres mateixos.



el debat es pot ser addicte a l'exercici?

El concepte d'addicció sempre ha estat lligat al de substància (addicte als porros, a la coca, a l'alcohol), i quan es parla d'addicció al joc, a les compres o a Internet, on no participen les drogues, es tendeix a minimitzar, a veure com a manies i es dubta el fet addictiu. Açò és major quan la conducta en si és un costum saludable i molt aplaudida socialment, com ho són l'esport i l'exercici físic.



Ningú dubta els seus beneficis. Fer exercici és bo a nivell físic, psicològic i fisiològic. No obstant això, en excés pot donar lloc a comportaments compulsius que poden ser patològics i arribar a convertir-se en una addicció.

La dependència a l'exercici es caracteritza per una necessitat cada vegada major de fer esport i per l'aparició de símptomes d'abstinència, com ara ansietat, irritabilitat o fatiga quan no es pot realitzar aquest.

Els addictes tenen una activitat física extrema en freqüència i duració, i sovint senten un impuls irresistible de continuar exercitant-se fins i tot quan estan lesionats, cansats o les seues demandes personals, familiars o laborals els impedeixen realitzar esport.

Si consideres que anar al gimnàs és més important que el teu treball o suspens les cites amb els teus amics per a fer esport, és probable que sigues un addicte a l'exercici. Fer esport és plaent. S'alliberen endorfines durant l'activitat física, les mateixes que s'alliberen quan es menja o es practica el sexe. Però tan sols el plaer de fer exercici no és suficient perquè caiga en l'addicció. La relació patològica entre individu i exercici pot tenir altres antecedents, com ara genètics (especialment els denominats

esports de risc), educacionals, fisiològics (basats en canvis de la temperatura corporal), i psicològics. Entre aquests últims figuren la distracció de l'exercici per a escapar de responsabilitats i problemes quotidians, i el domini que s'obté amb la pràctica esportiva: com major és el repte, major és la satisfacció i autoestima en superar-lo.

L'addicció a l'exercici està despertant l'alarma dels experts, ja que cada vegada són més els casos de persones que busquen ajuda professional per a solucionar la seua dependència. Les raons d'açò cal buscar-les en les modes dels nostres dies, saturades de campanyes de control del cos i cànons de bellesa molt rígids.

El problema és que els addictes a l'exercici no solen visitar la consulta mèdica per por que el terapeuta els recomane parar o limitar el seu temps per a l'esport. La causa més freqüent d'acudir al metge és la lesió per sobrecàrrega, que es manifesta en tenopaties cròniques, bursitis, periostitis, fractures, esquinços i lesions reiteratives. El tema es complica quan s'acompanya d'un trastorn alimentari, com ara l'anorèxia o la bulímia, que tenen difícil solució.

Però no ho oblidem: fer esport és una de les activitats més saludables i gratificants que tenim a la nostra disposició. Així que, on està el límit entre gaudir de l'esport i l'obsessiva addicció a l'exercici?

Està clar que en la freqüència, duració i moment de la pràctica esportiva és on hem de fixar l'atenció. En la dependència a l'exercici és evident la sensació que produeix l'exercici per a sentir-se bé, de tal manera que s'arriben a eludir compromisos laborals o personals per practicar esport a totes hores, oblidar els amics per hores d'entrenament, marcatge exhaustiu d'aquests límits d'entrenament, canvi radical en l'alimentació, baixada de defenses, asma, i símptomes d'aïllament i depressió.

Com ocorre amb totes les addiccions, el diagnòstic final es complica perquè l'addicte a l'exercici no reconeix la seua patologia i es nega a acudir a un especialista, per la qual cosa en la majoria dels casos, quan al final el terapeuta intervé, la malaltia està fortament ancorada en el pacient. Generalment, l'addicció a l'exercici sol amagar algun altre problema subjacent, per això el millor tractament és identificar i remeiar l'autèntica arrel del problema.

Tot això no deixa de realçar l'esport i els seus efectes beneficiosos com a activitat saludable i necessària, però és necessari establir els límits. Les conseqüències de la publicitat enganyosa, l'exhibició de cossos perfectes, quasi arcangèlics, la proliferació de les dietes severes, les exigències d'uns cànons de bellesa cada vegada més rígids o la pressió ambiental d'una societat cada dia més competitiva agreugen aquest fenomen.

[Fonts: *Agència Efe*, 27/04/09; *Elmundosalud.com*, Susana Fernández per a *Universal News*, i *UPC*]