



DROGUES, PARLEM-NE

Consultes i respostes del mes de MAIG 2017

1-Violència familiar i consum de drogues	Dimecres 3 de maig
Fins quin punt la violència en la família pot ser un factor de risc del consum de drogues per als fills ?	
<p>La violència familiar trenca la relació entre els diferents membres que la componen i genera en aquestes un alt grau d'estrès, el que suposa malestar i relacions conflictives en el si de la família.</p> <p>Les diferents formes de violència familiar inclou insults, cops, amenaces, ridiculitzar l'altre, privació d'afecte, abús sexual, i altres. Qualsevol d'aquests tipus de violència afecta seriosament als membres de la família i genera problemes.</p> <p>Les conseqüències de les situacions de violència viscudes en el context familiar poden variar d'un subjecte a un altre. La variabilitat estarà en funció del tipus de violència, de la intensitat viscuda i de factors psicosocials propis de cada una de les persones.</p> <p>Tanmateix, cal mencionar que les famílies on es dona violència, filles i fills es senten poc protegits i amenaçats en la seva seguretat. Presenten dificultats per relacionar-se emocionalment amb els seus progenitors, i experimenten gran dificultat en la identificació que tan necessària els hi és. Altres efectes que s'han identificat són la baixa autoestima, el baix rendiment i fracàs escolar, l'aïllament, els desordres del son, la mala comunicació, la frustració, etc.</p> <p>L'ambient que es viu i els efectes de malestar emocional que experimenten els infants i adolescents en entorns familiars de violència, no tan sols poden predisposar a la pràctica de conductes de risc com podria ser el consum de drogues, sinó també que aquests consums esdevinguin una manera d'emascarar el malestar, i per tant un major risc de que aquests consums acabin per ser problemàtics.</p>	



2-Problema consum	Dimecres 10 de maig
Sovint quan parlem d'algun jove que sabem que fuma porros o algun altre tipus de droga, especialment les il·legals, diem que aquest té un problema de drogues. És excessiva la nostra mirada? Quan un consum de drogues esdevé un problema?	
<p>Tots els individus formen part de diferents grups i d'una societat. Aquests grups (familiars, d'amistat, polítics, etcètera) sempre esperen que els seus integrants es comportin i pensin de manera més o menys similar. El fet que el consum de drogues es consideri problemàtic algunes vegades té més a veure amb les expectatives que un grup o els membres que el formen tenen, i no tant a les circumstàncies reals de repercussió del consum sobre la persona. Per exemple; que un jove de 18 anys d'edat fumi cànnabis de manera esporàdica o ocasional, es pot considerar un problema en una família on no s'ha donat mai aquest consum, i tot consum d'aquesta substància es viscut com aliè i allunyat a la norma desitjada i acceptada. En canvi en una altra família, el mateix tipus de consum es pot viure de manera molt diferent tant pel que fa a la mirada referent al cànnabis que pot estar més normalitzada com per la valoració vers el fill o filla que pot ser més àmplia respecte altres àrees del seu funcionament i conducta, i no exclusivament del fet de consum de la substància. Seria molt semblant al que passa respecte de l'alcohol quan aquest consum és ocasional i/o moderat, i no per això les famílies no s'interessen ni desaproven aquell consum de risc o excessiu.</p> <p>També és important reconèixer la proximitat afectiva i emocional que es té amb el o la jove. No podem esperar la mateixa objectivitat de valoració del consum en un educador o un professional de la salut que atén un fet de consum que la d'un familiar. Tots sabem que l'estima en el vincle ens desperta un instint de protecció i de pensar que el pitjor està per arribar. El sentit i importància que en aquests casos es dóna al consum pot ser molt distant al que està succeint.</p> <p>En tot cas, un consum problemàtic es referiria a quan el consum de drogues està vinculat a uns efectes perjudicials per a la persona. Els estudis al respecte mostren que un consum problemàtic, quan apareix, sovint és després d'un espai determinat temps i d'un consum reiterat de certa quantitat de droga, i no sempre es presenten de manera immediata problemes seriosos, encara que sí augmenta el risc de patir efectes negatius.</p> <p>Els principals problemes directament o indirectament associats al consum de drogues poden tenir a veure amb repercussions en la salut però també, i en la majoria d'ocasions de tipus socials, legals i econòmics. Cal estar atents a una relació conflictiva amb el consum abans que esdevingui problemàtica.</p>	



3-Problema de cultiu	Dimecres 17 de maig
És veritat que és legal tenir fins a dues plantes de marihuana a casa?	
<p>Si no hi ha indicis de tràfic, és a dir indicis que el seu cultiu pot no respondre a abastir un autoconsum, però està en un lloc visible, el cultiu pot ser objecte de sanció administrativa i per tant es consideraria multa o infracció greu.</p> <p>El cultiu, com a norma general, es considera un delictes perquè podria afavorir o promoure el consum de drogues il·legals. Encara que, qui cultivi de forma discreta petites quantitats destinades exclusivament al seu propi consum, no estaria promovent l'ús de drogues a terceres persones i, per tant, no es comet un delictes pròpiament.</p> <p>Una cosa són les multes o infraccions greus i l'altre són els delictes.</p> <p>De totes maneres, l'auto cultiu legalment és un tema complex no exempt de riscos, per tant, en el cas de fer-ho, es recomana no cultivar més del que un mateix consumirà.</p> <p>Legalment és arriscat cultivar en un lloc públic (cultius d'exterior) que en un privat (per exemple, en una casa).</p> <p>Així doncs, és molt més que platejar-se el número de plantes, perquè evidentment no és el mateix una planta de dos metres que una altre de 50cm. El millor consell és tenir bon coneixement de les lleis i intentar respectar-les, així s'estalvien disgustos.</p>	

4- Tipus de tabac	Dimecres 24 de maig
Quin tabac és més perjudicial, el tabac de liar o el tabac de caixeta?	
<p>El tabac de liar és més perjudicial per a la salut que els cigarrets convencionals, tot i la percepció social que el primer conté menys additius i que comporta menys riscos per a la salut, segons constata un estudi del Centre d'Investigació i Control de la Qualitat del Institut Nacional del Consum entre d'altres.</p> <p>Aquest estudi i altres també analitza la informació que rep el consumidor sobre els components del tabac d'embolicar, que assenyalen com clarament insuficient. És important trencar amb els mites més repetits:</p> <ul style="list-style-type: none"> - És més natural. La nicotina i el monòxid de carboni no són els únics elements nocius. Les companyies tabaqueres inclouen també additius en el tabac per millorar la seva olor i el seu sabor. La presència d'aquests és major en el de d'embolicar. - És menys perjudicial. el tabac de liar pot arribar a contenir fins al 70% més de nicotina del que permet la legislació en els cigarrets convencionals, i fins al 85% més de quitrà i de monòxid de carboni, sobrepassant la taxa mitja que contenen els de caixeta (1,1 mg. en cada unitat). Com que en cada cigarret no es posa la mateixa quantitat de tabac, generalment acaben tenint més quantitat de nicotina que en un de convencional. - Fumes menys. Per estudiar els patrons de consum del tabac de liar, un grup d'investigadors es van fixar en els fumadors d'aquest producte a Nova Zelanda i la conclusió que en van extreure és que es comporten de manera similar, destacant que tarden el mateix temps a encendre el primer cigarret del dia. Aquest estudi afirmava que els consumidors de tabac de liar fumen els cigarrets amb major intensitat, amb major número de calades per cigarret i més llargues que les persones fumadores dels cigarrets de caixeta. 	



5-Com tractar una ressaca	Dimecres 31 de maig
Em puc prendre un ibuprofè per la ressaca?	
<p>L'ibuprofè és un antiinflamatori que, entre d'altres coses, s'utilitza per l'alleujament del mal de cap i pot convertir-se en habitual prendre-ho per alleugerar també els dolors derivats de la ressaca.</p> <p>El consum d'alcohol interfereix sobre els efectes de l'ibuprofè. Això es deu a que ambdós es metabolitzen per via hepàtica. El fet de tenir una via metabòlica del fetge ocupada per un dels dos provoca que el metabolisme de l'altre s'acceleri o pel contrari, es retardi. Aquesta interacció depèn de la freqüència amb la que es prenen aquestes substàncies.</p> <p>Si es combinen esporàdicament, ambdues substàncies influeixen. L'ibuprofè potencia els efectes de l'alcohol, augmentant els riscos de no poder controlar els efectes de l'alcohol, augmentant l'estat de confusió, de somnolència, de disminució de reflexes, etc.</p> <p>Si pel contrari la persona consumeix junts l'ibuprofè i alcohol de forma regular, pot fer que augmenti el risc gastrointestinal i sorgeixin problemes com les hemorràgies digestives o gastritis.</p> <p>Aquestes conseqüències afecten de la mateixa manera independentment de si el medicament es consumeix abans o després d'ingerir l'alcohol. És important saber que si ja s'ha begut i es presenten nàusees o molèsties gàstriques la presa d'ibuprofè pot empitjorar els símptomes.</p> <p>Els riscos de l'alcohol està en relació a la seva dosis de consum. Així doncs a major quantitat d'alcohol més efectes exerceix sobre l'ibuprofè.</p> <p>Així que ja saps, el millor remei per la ressaca és beure amb moderació.</p>	