

# LES MALATIES DE TRANSMISSIÓ SEXUAL

LES MALALTIES DE TRANSMISSIÓ SEXUAL (MTS) SÓN UN GRUP DE PROBLEMÀTIQUES INFECCIOSES, DE GRAVETAT VARIABLE, QUE TENEN COM A CARACTERÍSTICA COMUNA QUE ES TRANSMETEN O CONTAGIEN DURANT LES RELACIONS SEXUALS. ÉS IMPORTANT CONÈIXER A FONS TOTS ELS RISCOS QUE HI HA DE CONTRAURE MALALTIES D'AQUEST TIPUS I ESTAR INFORMATS DE LES MESURES DE PREVENCIÓ QUE S'HAN D'UTILITZAR QUAN TENIM RELACIONS SEXUALS.

## COM ES CONTRAUEM LES MTS

Els llocs més comuns i freqüents de contraure infecció són la vagina, el penis, l'anus i la boca. En aquests llocs és on es localitzen els diferents gèrmens o microorganismes propis d'aquestes malalties com els virus, bacteris, paràsits, protozous, i alguna classe determinada de fongs.

Qualsevol tipus de contacte de la pell o la mucosa quan es troben dues persones en un acte sexual, és suficient perquè es transmeti una infecció de la persona afectada a la sana.

## LES MALALTIES DE TRANSMISSIÓ SEXUAL MÉS COMUNES: HERPES GENITAL

En aquesta infecció apareixen petites vesícules en els òrgans genitals, que posteriorment es converteixen en úlceres i cicatritzen al cap de 15 o 20 dies. La desaparició d'aquestes lesions no significa que la malaltia hagi desaparegut del tot, ja que el virus està latent en les cèl·lules nervioses i pot reaparèixer en situacions d'estrés, malaltia...

Existeixen medicaments específics per combatre els símptomes i reduir el risc de nous herpes.

## VIRUS DEL PAPIL·LOMA HUMÀ

Les principals manifestacions d'aquest virus són berrugues planes o acuminades (acabades en punta), més conegudes com condilomes, que es poden localitzar en la zona genital, anal i oral. És important tenir en compte que aquest virus pot no donar manifestacions, però sí contagiar una persona sana. Rarament, també es pot transmetre per via perinatal o a través de la pell d'altres òrgans. Actualment la infecció per VPH és una malaltia molt estesa, i es reconeix que almenys el 50% de les persones que han tingut experiències sexuals contractarà en algun moment de les seves vides aquest virus. El contagi tindrà més possibilitats si hi ha més varietat de parelles sexuals.

## PEDICULOSI PÚBICA (POLLS PÚBICS)

Està causada per uns insectes paràsits que s'allotgen

al pubis tant d'homes com de dones, que posen els ous en el pèl d'aquesta zona del cos. La malaltia provoca una forta picor a la zona afectada. Es tracta amb insecticides específics i traient els paràsits i els ous amb un raspall específic.

## BLENNORREA O URETRITIS GONOCÒCCICA (GONORREA)

Causada per un microorganisme anomenat *Neisseria gonorrhoeae* que es reproduïx al cos humà, els símptomes més freqüents d'aquesta malaltia són febre moderada, sensació de cremor en orinar, secrecions de color groguenc, inflamació de testicles, sagnat vaginal fora de la menstruació i dolor en mantenir relacions sexuals. Poden trigar fins a 30 dies a aparèixer i són menys aparents en les dones.

El diagnòstic es fa amb una senzilla anàlisi d'orina i el tractament és a base d'antibiòtics, que aturen l'evolució de la malaltia. Si no es tracta pot tenir greus complicacions per la salut: els òrgans

reproductors es poden malmetre i fer que les persones infectades esdivinguin infèrtils. A més, la gonorrea es pot estendre a la sang i les articulacions i, fins i tot, provocar la mort. No existeix cap vacuna i és important prendre mesures profilàctiques per evitar-la, així com estar atents als símptomes si hem tingut relacions de risc.

### SÍFILIS

Els causants de la sífilis són uns bacteris anomenats *Treponema pallidum*. Es transmet per un contacte directe amb les úlceres sifilitiques que es troben en les zones genitals de les persones infectades. La sífilis es una malaltia silenciosa, ja que en molts casos, quan els símptomes són presents, l'afecció es troba molt avançada. Es diagnostica a través de l'anàlisi de sang i és fàcil de curar en fases inicials amb antibiòtics com la penicil·lina. En una primera fase (al cap d'uns dos mesos de tenir la infecció), aquesta malaltia provoca una petita úlcera indolora, al punt on s'ha produït el contagi, que desapareix en unes setmanes. Si no es tracta, la malaltia avança a una fase secundària en què apareixen erupcions a la pell i es poden patir mals de cap, febre, inflamació dels ganglis limfàtics, dolors musculars, fatiga i

pèrdua de cabells. Aquests símptomes desapareixen encara que no es prengui cap medicació i això fa que moltes persones infectades no prenguin cap mesura de curació.

Si es deixa progressar, la sífilis passa a una fase anomenada terciària en què òrgans com el cervell, el cor o el fetge i altres parts de l'organisme com els ossos, les articulacions o el sistema nerviós es veuen afectats. Aquí, els símptomes més habituals són dificultats de coordinació funcional, paràlisis, ceguesa i demència. Si no es tracta en fases avançades pot arribar a causar la mort.

Ara per ara, no es coneix cap vacuna contra la sífilis i l'única manera d'evitar-ne el contagi són els mètodes profilàctics com els preservatius.

### SIDA (SÍNDROME D'IMMUNODEFICIÈNCIA ADQUIRIDA)

És la manifestació clínica causada pel virus VIH (virus de la immunodeficiència humana). Aquest virus ataca el sistema immunològic de l'organisme i minva la seva capacitat de defensa davant d'altres malalties. Es contrau per contacte directe de la sang o a través dels fluids sexuals com l'esperma o les secrecions vaginals. Hi ha persones infectades que mai desenvolupen la malaltia i d'altres que emmalalteixen al cap de pocs mesos.

La infecció per VIH és també una infecció silenciosa que no presenta símptomes de contagi fins que la patologia es troba ja en una fase avançada. Llavors es manifesta per la recurrència de les infeccions dites oportunistes, que no suposen un perill per a persones sanes, però que poden provocar greus situacions en persones afectades per la sida.

Ara per ara, la sida no té cura ni vacuna i només existeixen tractaments per frenar l'avenç o pal·liar-

ne el símptomes. L'única manera de diagnosticar un contagi és amb una anàlisi de sang, i per evitar-lo s'ha de fugir de les relacions sexuals de risc i utilitzar mètodes de barrera com el preservatiu.

### HEPATITIS B

Aquesta és una malaltia que afecta el fetge de les persones que la desenvolupen. L'òrgan deixa de netejar la sang amb eficàcia, i a la llarga, altres parts del cos es veuen afectades.

Els símptomes són cansament general, febre moderada, vòmits, pèrdua de gana i engrogiment de la pell i els ulls. El diagnòstic es fa a través d'una anàlisi de sang i té diversos tractaments. L'hepatitis B té una vacuna molt eficaç, tant en nens com en adults.

Hem de recordar que la responsabilitat sobre els contagis de les MTS és individual i depèn de cada persona

La única manera de prevenir les MTS és evitar relacions sexuals de risc i fer servir sempre mètodes de profilaxi com els preservatius

Tot i que en edats adultes el desenvolupament de la malaltia no és habitual (el cos humà la combat de manera eficaç), hem de ser curiosos: una persona pot ser portadora del virus i contagiar les parelles o els fills. En aquest últim cas, la malaltia es desenvolupa amb més violència i té més possibilitats d'esdevenir crònica. El fetge es pot col·lapsar i el malalt necessitarà un trasplantament. Per evitar aquesta malaltia hem de fer servir els preservatius.

### CONSELLS PER EVITAR ELS CONTAGIS

- Fer servir el preservatiu tant femení com masculí: és un mètode eficaç per prevenir la infecció pel VIH i altres infeccions de transmissió sexual, perquè actua com a barrera protectora durant les relacions sexuals.
- Comprovar sempre la data de caducitat del preservatiu abans de fer-lo servir.
- Demanar anàlisis a les parelles quan es comença una nova relació: ajuda a decidir si podem prescindir del mètode de profilaxi. Tot i així, no hem d'oblidar que l'única forma d'evitar els contagis de les MTS és abstenir-nos de mantenir relacions sexuals sense preservatius.
- Evitar relacions sexuals de risc, sovint associades al consum d'alcohol i drogues.
- Utilitzar un preservatiu nou cada vegada que es manté una relació sexual, vigilar que no es trenqui en obrir l'embolcall o que no s'esgarrapi amb les ungles o els anells mentre es manipula.
- Ser responsables en cada relació sexual. Hem de ser conscients que evitar els contagis només depèn de nosaltres.





L'ANSIETAT PER LA SALUT ÉS UN TRASTORN PSICOLÒGIC QUE PORTA A LA PERSONA QUE EL PATEIX A CREURE'S MALALTA QUAN EN REALITAT NO TÉ CAP PATOLOGIA FÍSICA. AQUEST TRASTORN, QUE ABANS TENIA EL NOM D'HIPOCONDRIA, PROVOCA UN DETERIOTRAMENT DE LA QUALITAT DE VIDA DE L'AFECTAT, QUE POT CENTRAR LA SEVA ATENCIÓ NOMÉS EN ELS SÍMPTOMES D'UNA SUPOSADA ENFERMETAT. PER TRACTAR EL TRASTORN, S'HA DE VALORAR FINS A QUIN GRAU ARRIBA I PROPOSAR LA TERÀPIA ADEQUADA.

# CREURE'S MALALT

L'ansietat per la salut és un trastorn psicològic que fa creure a l'afectat que té greus problemes de salut. La persona té sensacions reals al seu cos que indiquen que alguna cosa no funciona bé. Convençut que pateix una malaltia, se'n va al metge angosat per obtenir un diagnòstic, que en aquest cas, descarta cap malaltia física.

Els símptomes que han disparat l'alerta desapareixen per un període de temps, però al cap de pocs dies tornen a sortir i desencadenen noves angoixes en la persona que els pateix.

Els indicis de preocupació es poden despertar a partir de certes manifestacions corporals com poden ser pigues, petites ferides, tos, batecs del cor, moviments involuntaris o sensacions físiques no molt clares. La persona que es creu malalta pensa que són manifestacions de malalties greus com un càncer, la sida o un infart.

Aquest és un procés psicològic que comença amb una preocupació excessiva per la salut i que té moltes gradacions. Forma part dels anomenats trastorns amb síndromes somatoformes i provoca

que la persona afectada somatitzi les seves angoixes sobre el seu cos. En els casos més greus, l'obsessió per la salut pot arribar a inhibir la capacitat de l'individu per fer front a la vida quotidiana i per gestionar les malalties comunes. En aquest cas, el trastorn pot ser ja considerat una malaltia mental.

## PERFIL DE L'AFECTAT

Encara que els afectats per un trastorn d'ansietat per la salut no tenen un perfil definit, el problema es presenta amb més freqüència en homes entre 30 i 40 anys, i en dones entre 40 i 50 anys. També



## La hipocondria és un procés psicològic que comença amb la preocupació excessiva i la por de patir malalties greus com poden ser un càncer, la sida, un infart...

en les persones que han viscut abans una malaltia greu o han crescut en un entorn familiar centrat en la malaltia. Les característiques psicològiques i de comportament comunes són:

- Es preocupen constantment per la salut i tenen un nivell d'autovigilància del cos exagerat.
- Sovint parlen de malalties i símptomes a les persones del seu entorn i als desconeguts.
- Busquen i fan molta atenció a les informacions sobre malalties i consulten diversos especialistes sanitaris. Poden anar reiteradament als serveis d'Urgències dels hospitals.
- Es fan autoexploracions cercant símptomes de malalties.
- Solen sofrir ansietat i estrès i prioritzen les sensacions negatives del cos per sobre de les positives.
- Tenen pors i temors per la seva integritat física i canvien sovint d'estat d'ànim.
- Alguns afectats eviten visitar cap metge per por que els confirmi els temors sobre les malalties.
- El sofriment físic i psicològic és real, tot i no tenir un origen físic contrastat.
- Tenen poca resistència al dolor físic i el sobredimensionen. Una petita ferida pot convertir-se en un drama per ells.
- En alguns casos, l'afectat pot automedicar-se de manera desmesurada i sense consultar el metge. En d'altres, pot evitar prendre cap fàrmac per por que li produxi efectes adversos o una nova malaltia.

### ORIGEN I DIAGNÒSTIC

L'origen d'aquest trastorn és clarament psicològic i deriva d'una gestió emocional, conductual i cognitiva errònia del propi cos. El perquè es dispara és difícil de determinar, però se sap que hi influeixen factors

com un entorn on predominen les expressions de la malaltia com a vehicle dels afectes i les emocions o la presència d'un estat d'ànim crític (per la mort d'un familiar o per estrès), entre d'altres. Sovint les persones que pensen erròniament estar malaltes tenen un atenció desmesurada pels aspectes negatius de la vida i solen afavorir els pensaments catastrofistes per sobre dels optimistes.

El trastorn d'ansietat per la salut s'ha de tractar, per tant, amb una teràpia cognitivo-conductual que ensenyi a la persona afectada eines i mecanismes per fer front a les angoixes i les pors. Quant l'afectat arribi a identificar les situacions que li provoquen

l'obsessió per la malaltia, podrà corregir les seves reaccions. D'aquesta manera, desapareixeran també el malestar físic i el malestar emocional. Els fàrmacs no són indicats més que en casos d'un nivell molt alt d'ansietat i angoixa.

Com tots els trastorns psicològics, l'ansietat per la salut provoca en la persona que la pateix un malestar real, que incideix en més o menys mesura en la seva vida diària. Per això, és important valorar la incidència del trastorn en cada persona afectada abans de diagnosticar si arriba al grau de mal i de decidir si necessita o no tractament de psicoteràpia.



### COM CAL TRACTAR-LA?

Una de les teràpies més efectiva i eficaç per a tots els problemes basats en la por és la teràpia breu estratègica.

El primer pas de la teràpia és fer que el pacient sigui conscient que pateix un trastorn somatoforme. Això sol aliviarà en part les seves angoixes, ja que n'haurà identificat l'origen. Després, se l'ajuda a identificar els mecanismes que fa servir per calmar les seves pors (vigilància del seu cos, anàlisi, recerca d'informació sobre la malaltia que creu patir) i s'estudia la irracionalitat d'aquests processos.

En segon lloc, s'imposen una sèrie de prohibicions i tasques a la persona afectada. Per exemple, es demana que no visiti més el metge, ni les Urgències hospitalàries i que no parli ni de salut ni de malalties. Aquí és molt important la col·laboració de l'entorn, que ha d'entendre el problema de l'afectat i ha d'evitar entrar-hi en converses sobre malalties.

El pacient no pot interrompre de sobte el tractament perquè cauria en el pànic i, per això, la teràpia segueix la lògica paradoxica de prescripció del símptoma. És a dir: el terapeuta prescriu a l'afectat autoexploracions diàries pautades i controlades en què, cada dia i durant un espai determinat de temps, el pacient ha d'enfrontar-se al mirall i intentar buscar en el seu cos símptomes de malaltia. Fora d'aquest temps pautat no podrà cercar cap símptoma en el seu cos.

A través d'aquestes dues línies d'acció s'aconsegueix que el pacient deixi d'alimentar la seva fobia i se sotmeti a l'esforç constant de no controlar el cos de manera obsessiva. Al llarg de la teràpia, l'afectat veu com a poc a poc l'angoixa i la por van desapareixent i aprèn les eines necessàries per fer front a les seves obsessions. Durant aquest procés també s'intenta que el pacient assoleixi una bona autoestima perquè pugui encarar-se amb èxit a altres conflictes de la vida quotidiana i evitar que es puguin tornar a desenvolupar problemes d'aquest tipus en un futur.

# LA VISIÓ dels més petits

EL CORRECTE DESENVOLUPAMENT D'UN NEN DEPÈN EN GRAN PART DE LA CORRECTA EVOLUCIÓ DE LA SEVA VISIÓ. UN DELS MOTIUS PRINCIPALS DEL FRACÀS ESCOLAR ESTÀ RELACIONAT AMB PROBLEMES DE LA VISTA, ESPECIALMENT EN CASOS QUE S'ASSOCIEN AMB DEFECTES DE REFRACCIÓ COM LA MIOPIA, HIPERMETROPIA I ASTIGMATISME. LA DETECCIÓ A TEMPS D'AQUESTES ANOMALIES AJUDARÀ AL SEU DIAGNÒSTIC I CORRECCIÓ.



una pauta de revisions periòdiques, incloses en el Programa Nen Sa: durant el primer mes de vida; al voltant dels 7 mesos i dels 18 mesos; als 4 anys, i cada dos anys fins els 14. Aquestes revisions les sol fer el pediatra, que decidirà amb els pares si cal derivar el nen a l'especialista en cas de que trobi alguna patologia o sospiti que pot haver-n'hi.

## PATOLOGIES OCULARS MÉS HABITUALS EN ELS NENS

L'ambliopia: coneguda com a ull gandul, és aquella en què un ull no s'ha desenvolupat normalment durant la infantesa i com a conseqüència té menys visió que l'altre. L'ambliopia afecta un 4% dels nens. El tractament consisteix a forçar el nen a utilitzar l'ull gandul mitjançant l'oclusió de l'ull bo. És important que es detecti quan abans millor, ja que a partir dels 7 o 8 anys el defecte pot ser irreversible.

L'estrabisme: la desviació anormal d'un o tots dos ulls en alguna de les posicions de la mirada horitzontal o vertical. Tots els nens que desviïn un ull de manera intermitent han de ser visitats als 7 o 8 mesos d'edat, ja que abans el desviament pot ser fisiològic per manca de maduresa de l'ull. Els nens que tinguin una desviació permanent han de ser visitats fins i tot abans d'aquesta edat.

L'estrabisme pot ser corregit amb ulleres, cirurgia o ambdues coses. La cirurgia consisteix a aïllar els músculs encarregats de la mobilitat de l'ull i situar-los en un altre lloc per debilitar o reforçar la seva acció. És una cirurgia senzilla, però que en nens requereix anestèsia general.

Els defectes de refracció o defectes d'ulleres: en un ull normal els raigs de llum convergeixen sobre la retina donant lloc a imatges nítides. Així doncs, quan hi ha defectes de refracció els raigs no convergeixen en la retina i impedeixen que els objectes es vegin amb claredat. Els tres més importants són: hipermetropia, miopia i astigmatisme. És important detectar-los precoçment, ja que poden provocar un baix rendiment escolar. Per tant, l'edat ideal seria abans del 6 anys, quan els nens comencen la Primària.

## EVITAR PROBLEMES DE VISIÓ

Normalment les malalties visuals solen ser lleus, i se solucionen amb un tractament correcte. Per evitar les anomalies visuals més comunes és important tenir en compte l'adequació de la intensitat de la llum, la distància de lectura, així com davant del televisor i l'ordinador, i les postures ergonòmiques. Pares i educadors han d'estar alerta a les manifestacions de problemàtiques de visió que puguin tenir els infants. Els pediatres i oftalmòlegs pediàtrics són els professionals sanitaris que detecten i tracten els defectes de visió, i per tant, cal consultar-los en cas de dubte.

EDAT	RISCOS DE MALALTIES OCULARS
1r mes	Glaucoma, cataracta congènita, opacitats cornials
7 mesos	Estrabisme
18 mesos	Retinoblastoma (tumor intraocular maligne més freqüent en la infantesa)
4 anys	Agudesa visual i defectes de refracció, ambliopia

# LA FIBRA, essència de salut

LA FIBRA ÉS UN COMPONENT QUE ES TROBA EN ELS ALIMENTS VEGETALS I, ENCARA QUE NO ESTÀ CONSIDERADA UN NUTRIENT, TÉ UN PAPER CLAU EN L'ORGANISME DE L'ÉSSER HUMÀ.



La fibra facilita al nostre organisme una metabolització correcta dels aliments, ajuda i neteja l'intestí fent que sigui més eficaç, i aporta més volum a la femta. La seva ingesta contribueix a prevenir malalties gastrointestinals, cardiovasculars i el càncer de còlon, redueix les concentracions de colesterol total i té un efecte beneficiós sobre el control de la glucosa en la sang, especialment en persones diabètiques.

La fibra no és cap nutrient i engloba tots els elements vegetals que el nostre cos no pot assimilar. La seva funció a l'organisme és, però, molt important, ja que ajuda a equilibrar el nostre sistema digestiu. Per això es recomana una ingesta diària en aliments rics en aquest component. La introducció de la fibra a la dieta de les persones que en tenen dèficit ha de ser progressiva, per donar temps que el cos s'hi acostumi.

## ON ES TROBA LA FIBRA?

La fibra està present en els aliments d'origen vegetal i molt present en la dieta mediterrània. Els llegums, cereals, verdures i hortalisses, així com la pasta, el pa i l'arròs són els aliments que més en contenen. La trobem en la pell i les capes externes de moltes fruites i hortalisses, especialment crues, i en els cereals sencers i refinats com la farina de blat i l'arròs integral.

Les poblacions amb dietes riques en fibra presenten una menor incidència de malalties cardiovasculars i altres com càncer de còlon, hemorroides, obesitat o diabetis

En el cas de les fruites cal anar amb compte de no pelar-les i menjar-les senceres, i si se'n volen fer sucs, prendre'ls sense colar.

D'aquesta manera ens assegurem que en consumim les quantitats corresponents. Pel que fa a les verdures, cal tenir present que el millor és menjar-les crues o cuites al vapor; i els cereals, amb els grans sencers.

## QUIN ÉS EL CONSUM IDEAL?

Per cobrir les necessitats diàries de fibra s'haurien de prendre al dia: 2 racions de fruita, 2 racions de verdures i hortalisses (una ració equival a 150 - 200 grams d'aliment), llegums (2 o 3 cops per setmana), pa, cereals i arròs. Pel que fa als horaris, el millor és repartir la ingesta de fibra en els quatre àpats del dia: esmorzar, refrigeri, dinar i sopar.

Alguns dels aliments de la dieta mediterrània que contenen més fibra són:

Pa negre.....	5,1 g cada 100 g
Cereals de sègol.....	26,7 g cada 100 g
Pastanaga.....	2,5 g cada 100 g
Cacau.....	26,7 g cada 100 g
Ametlles.....	8,8 g cada 100 g
Mongetes.....	7,27 g cada 100 g
Préssecs.....	2,25 g cada 100 g
Pèsols.....	7,75 g cada 100 g
Olives.....	2,1 g cada 100 g



**Judith Vila**  
Diplomada en Infermeria  
Dietista i nutricionista  
eap|sardenya





# BEUS ALCOHOL?

EL CONSUM D'ALCOHOL ÉS UN HÀBIT MOLT ARRELAT A LA NOSTRA SOCIETAT QUE PER MOLTA GENT COMENÇA A L'ADOLESCÈNCIA. ACONTENTAR ELS AMICS, PERDRE LA VERGONYA O DONAR UNA IMATGE "ENROTLADA" SÓN SOVINT LES CAUSES QUE PORTEN MOLTS JOVES A BEURE SI SURTEN A LA NIT O QUAN QUEDEN AMB ELS AMICS. MOLTES VEGADES JA CONEIXEM ELS EFECTES NOCIUS QUE EL BEURE EN EXCÉS TÉ EN EL NOSTRE ORGANISME, PERÒ, SABEM REALMENT SI BEBEM MASSA?

## BEVEM MASSA? ✓

De vegades podem pensar que en fem un consum normal, de l'alcohol. Però sabem realment quant és beure massa alcohol? L'Organització Mundial de la Salut proposa un qüestionari per esbrinar les pautes de consum alcohòlic de risc en joves, que recull les variables d'ingesta i proposa un diagnòstic. Si creus que beus massa o estàs preocupat per algun amic que ho fa, consulta el qüestionari a [www.elalcoholtytu.org](http://www.elalcoholtytu.org). Pel que fa als joves adults, hi ha uns límits de consum considerats segurs: el homes sans no han de superar els 30 grams d'alcohol pur al dia, i les dones, els 20 grams al dia. El límit setmanal són 280 grams per als homes i 170 grams per a les dones. Prendre alcohol per sobre d'aquestes xifres es considera ja un factor de risc per a la salut.

**S**'ha de diferenciar entre un ús racional de les begudes alcohòliques i un abús. Un consum racional és aquell que no reporta conseqüències negatives a l'individu i al seu entorn, ja siguin físiques o socials. En canvi, l'abús és aquella ingesta que comporta conseqüències perjudicials, agudes o cròniques, i que solen acompanyar activitats incompatibles com ara conduir o causades per determinades característiques de la persona (estar embarassada, ser adolescent o menor, etc). Com a dada, el 55% de les infraccions de trànsit estan relacionades amb l'excés d'alcohol (font: Servei de Trànsit de la Generalitat de Catalunya).

### ALCOHOL I JOVENTUT

Consumir alcohol abans dels 18 anys està prohibit per la llei, però tot i així un 66% dels adolescents confessen beure en alguna ocasió. La ingesta d'alcohol en joves té una problemàtica associada a un consum esporàdic i diferenciada de la dels adults. Segons el Ministeri de Sanitat i Consum, un 28% dels joves entre 14 i 18 anys han begut alguna vegada una mitjana de cinc copes en menys de tres hores, i un 25% pren alcohol en cap de setmana.

La sobreingesta concentrada és més tòxica: afecta el tub digestiu, provoca trastorns de buidat gàstric i diarrees. I a nivell cardiovascular el consum agut dona lloc a una reducció de la funció contràctil del cor i a l'aparició d'arítmies cardíques. També està relacionada amb l'adopció de conductes d'alt risc com ara conduir begut, tenir relacions sexuals sense protecció o barallar-se, amb les conseqüències que tots coneixem. A més, hem de tenir en compte que els menors d'edat tenen una defensa metabòlica molt baixa davant l'alcohol. Per tant, el consum en aquesta etapa de la vida pot desembocar fàcilment en problemes orgànics (des d'un coma etílic fins a l'aparició d'acne) o psicològics (baix rendiment escolar o alteracions de les relacions socials).

### PER QUÈ ES COMENÇA A BEURE?

L'entorn i l'acceptació social són les causes més comunes que porten els joves a beure. Val la pena preguntar-se si realment es vol beure per un mateix o perquè els altres ho fan. S'ha d'assumir la responsabilitat. Beure o no és a la mans de cadascú.

PER A MÉS INFORMACIÓ: [www.elalcoholtytu.org](http://www.elalcoholtytu.org), [www.controlaclub.org](http://www.controlaclub.org), Programa Beveu Menys.

### TAULA DE GRAMS D'ALCOHOL PUR PER BEGUDA

BEGUDA	VOLUM	GRAMS
Cervesa	1 canya	8 g
	1 litre	80 g
Vi	1 copa	8 g
	1 litre	40 g
Copes	1 cigaló	8 g
	1 combinat	16 g
	1 litre	320 g
Licors	1 copa	8 g
	1 vermut	16 g
	1 litre	160 g

FONT: MINISTERI DE SANITAT I CONSUM

# Millorar L' EQUILIBRI

QUAN ENVELLIM, ELS MECANISMES FISIOLÒGICS QUE CONTROLLEN L'EQUILIBRI MINVEN LA SEVA EFICÀCIA. PER AIXÒ, LES PERSONES DE LA TERCERA EDAT PODEN TENIR UNA SENSACIÓ CONTÍNUA DE DESEQUILIBRI, QUE DISMINUEIX LA QUALITAT DE VIDA I QUE POT PROVOCAR CAIGUDES. AQUEST ÉS UN PROBLEMA PREVALENT QUE NO TÉ UN TRACTAMENT FARMACOLÒGIC DEFINITIU PERÒ QUE MILLORA AMB EXERCICIS ESPECÍFICS.



ALGUNS CONSELLS PER PAL·LIAR ELS VERTIGENS QUE COMENÇENA A L'OÏDA SON:

- La sensació de desequilibri provocades per la pèrdua d'eficiència dels òrgans sensorials no té cura. La única forma de millorar és practicar els exercicis pal·liatius i ser constant en la seva execució.
- Hem de tenir en compte que cadascú ha de posar els seus propis límits alhora de fer els exercicis i no forçar els moviments si es sent un desequilibri gran. Si ens sentim marejats en fer-los, podem començar asseguts i poc a poc, anirem agafant confiança. També és recomanable ser constant i consultar un metge o un fisioterapeuta si es pateixen lesions o si es tenen dubtes sobre els exercicis.
- Una patologia relacionada amb la pèrdua d'equilibri és el vertígen. Aquest s'origina a la oïda interna com a conseqüència de un moviment excessiu de les otocòndries, uns cristalls que indiquen al cervell la posició del cos. El vertígen sol aparèixer com una crisi aguda de mareig, inestabilitat i sensació d'estar ebri. També poden aparèixer nausees i vòmits. Té una durada limitada en el temps (días o setmanes) i sol desaparèixer espontàniament.

**E**n l'equilibri participen els sistemes sensorials, el sistema nerviós i el sistema musculoesquelètic. Tots tres interaccionen perquè la persona experimenti una sensació corporal d'estabilitat. El òrgans que hi intervenen són l'oïda i la vista, que perden qualitat segons avancen els anys i, per tant, fan que l'equilibri sigui més precari. El procés també afecta la consciència corporal i fa que es perdi seguretat amb relació al espai que ens envolta. A la llarga, això pot generar ansietats i inhibir les activitats quotidianes per por de caure a terra o perdre el coneixement.

## Els problemes d'equilibri són conseqüència del deteriorament dels òrgans que el controlen: la vista i l'oïda

de fisioteràpia o classes dirigides als centres cívics o els gimnasos. Tot i així, uns exercicis bàsics que es poden fer a casa són:

Podem diferenciar entre l'equilibri estàtic i el dinàmic. L'estàtic és aquell que ens ajuda a mantenir-nos rectes quan estem parats, ja sigui drets, asseguts o estirats. En aquests moments, el cos mai es queda totalment immòbil: sempre hi ha petites oscil·lacions. Aquests tipus d'inestabilitats són més acusades en persones grans i poden millorar amb exercicis de reeducació i control postural.

D'altra banda, l'equilibri dinàmic apareix quan caminem, ens ajupim, ens avancem per obrir una porta o alcem un objecte, per exemple. Per millorar aquest tipus d'equilibri el més recomanable és fer exercicis amb moviments lents a l'espai, com ara els del tai-txi. Una bona opció és fer sessions

- Posar-nos drets amb les cames lleugerament flexionades i moure el tronc cap endavant i cap endarrere. Cal mantenir cada posició uns 10 segons i repetir cada moviment deu vegades.

- Mantenint la mateixa postura, moure els malucs cap endavant i cap endarrere, també deu vegades, i fent deu repeticions.

- De nou dempeus, amb les cames lleugerament flexionades, fer oscil·lar el cos de dreta a esquerra i d'esquerra a dreta alternant també el recolzament del cos sobre un peu, i després, sobre l'altre.

- Agafar-nos al respall d'una cadira i elevar la cama dreta. Cal mantenir la postura uns 20 segons. Tot seguit, s'ha de repetir l'exercici amb l'altra cama.

- Asseure'ns en una cadira i intentar alçar-nos sense fer servir els braços, unes deu vegades. Així, també millorarem la força dels músculs abdominals i de les cames, que participen en el procés d'equilibri.

- Caminar lentament recolzant completament les plantes del peu a terra. Després provarem de fer-ho de puntetes i sobre els talons. Si cal, podem agafar-nos a una barra de la paret o demanar l'ajuda d'un familiar.

- És recomanable fer exercicis de reeducació vestibular com: mirar amunt i avall, primer a poc a poc i després més de pressa, mantenint el cap immòbil. Cal fer el mateix mirant cap al costat oposat.