



## CONDUCTES DE RISC

Fitxa informativa

QUÈ SÓN?

COM SÓN D'IMPORTANTS ELS HÀBITS PER LA SALUT?

COM EM PROTEGEIXO EN LA MEVA SEXUALITAT?

COM M'AFECTA EL CONSUM DE SUBSTÀNCIES?

A ON PUC ADREÇAR-ME PER ORIENTACIÓ?

### Què és?

Fa referència a **conductes evitables que poden tenir conseqüències negatives en la salut física i emocional** del individu o la gent que l'envolta.

Per veure la seva rellevància aportarem la següent dada: les **principals causes de mortalitat de la població jove són evitables**; principalment accidents de trànsit i suïcidis.

De manera general, incloem dins d'aquesta categoria les **alteracions en els hàbits d'alimentació, el descans o de l'exercici físic**, així com també les conductes evitables relacionades amb el **consum de substàncies tòxiques** o les **pràctiques sexuals sense protecció**.

### Alteració d'hàbits

Les alteracions en els nostres hàbits de salut poden afectar la nostra salut física i emocional.

#### ALIMENTACIÓ

- Patró alimentari desorganitzat.
- Períodes de dejú perllongats.
- Dietes restrictives en nutrients essencials.
- Ingesta compulsiva continuada o en un període de temps curt.
- Abús de menjars precuinats.
- Utilització de laxants, purgues o vòmits.

#### DESCANS

- Dormir menys de 9 hores durant l'adolescència i joventut.
- Períodes d'insomni.
- Hipersomnolència: dificultat de mantenir-se despert durant el dia que es produeix habitualment per la falta d'un son reparador durant la nit.

#### ACTIVITAT FÍSICA

- Inactivitat o sedentarisme.
- Pràctica compulsiva d'exercici.
- Pràctica d'exercici no adequat a les característiques de la persona, o manca d'estiraments al inici o final de l'activitat per prevenir lesions.
- Activitats físiques que poden posar en risc la integritat física de la persona.

### Sexualitat de risc

El terme sexualitat fa referència a la condició d'ésser sexuat, és a dir, al fet com una persona viu els aspectes relacionats amb el sexe, entenent aquest concepte com una simple característica biològica que permet diferenciar l'home de la dona.

Durant la joventut, sovint **la responsabilitat sobre la salut sexual i reproductiva recau principalment en la dona**. La majoria de consultes realitzades a centres de salut reproductiva corresponen al gènere femení i només, un percentatge molt baix, va acompanyat de la parella masculina.

Segons dades estadístiques la mitjana d'edat d'inici en **la pràctica de sexe amb penetració** ha baixat en els últims anys, encara que de manera moderada. En l'enquesta de Sexualitat i Anticoncepció en la Joventut Espanyola (2009) s'apunta un **inici al voltant dels 16 anys**.

La principal conducta de risc és la penetració sense protecció, essent, segons l'Organització Mundial de la Salut, el **preservatiu l'únic mètode eficaç per evitar les malalties de transmissió sexual (MTS), el VIH i l'embaràs no desitjat**.

**La prevenció és la millor manera d'evitar les conseqüències físiques o mentals que poden derivar-se d'una relació de risc**, sovint vinculada als estats derivats del consum d'alcohol o drogues que redueixen la nostra percepció de risc.

Malgrat la informació esmentada, aproximadament un 15% de la població s'exposa al risc d'un embaràs no desitjat, la transmissió de malalties sexuals i el VIH.

Si creus que tu o alguna persona propera està sofrint aquest problema emocional i estàs preocupat, dóna la volta a la fitxa...

Si vols informació sobre altres temes de Salut Mental entra a la nostra pàgina web: [www.espaijove.net](http://www.espaijove.net)

## Consum de substàncies

Durant l'adolescència continua el procés de **maduració cerebral que finalitza al voltant dels 20 anys**. Com a conseqüència, els efectes tòxics de l'**alcohol o les drogues poden produir danys permanents i irreversibles al cervell**, degut a que les connexions neuronals que afectaran les capacitats físiques, emocionals i mentals estan encara en fase de desenvolupament.

### ALCOHOL

Les diferents begudes alcohòliques contenen quantitats diferents d'alcohol. Les etiquetes dels seus envasos indiquen la seva proporció d'alcohol en relació al volum total. D'aquesta manera podem saber, per exemple, que el 12% del volum d'una ampolla de vi de 12º és alcohol pur.

Fer els càlculs necessaris per **determinar el consum** d'alcohol d'una persona pot ser una mica laboriós; per això s'ha proposat un sistema més senzill per calcular d'una manera aproximada aquest consum: es tracta de comptar quantes **unitats de beguda estàndard (UBE)** pren una persona al dia o a la setmana.

**Però això, com es fa?** Doncs, és molt senzill: **es compta una (1 UBE) cada cop que una persona pren:**

☞ Una copa o un got petit de vi, una cervesa o un xarrup (chupito).

I s'han de **comptar-ne dues (2 UBE) quan una persona pren:**

☞ Un combinat (cubata, gintònic, etc.) o una copa de conyac, whisky o un altre licor.

Diferents estudis han permès determinar que una persona adulta fa un consum de risc quan supera:

☞ En el cas dels **homes, aproximadament 4 UBE al dia.**

☞ En les **dones, aproximadament 2 UBE al dia.**

Aquesta diferències entre gèneres són degudes a les diferències de pes que hi sol haver entre homes i dones, i per la diferent capacitat per metabolitzar l'alcohol (per cremar-lo) que presenten els dos gèneres.

### CÀNNABIS I MARIHUANA

Existeix la percepció entre els joves que el cànnabis i la marihuana són drogues "suaves". Els estudis més actuals evidencien que és tracta d'una percepció errònia.

Està demostrat que el **cànnabis pot afectar al cervell de l'adolescent quan en consumeix de forma continuada** i comprometre el desenvolupament neurològic. L'investigació per neuroimatge realitzada amb joves consumidors ha mostrat una afectació d'àrees del cervell relacionades amb funcions cognitives principals com: **la memòria, la presa de decisions, el llenguatge i les habilitats d'execució**. A més, aquest desenvolupament anormal podria alentir la transferència d'informació al cervell.

En relació als trastorns mentals, s'ha evidenciat que **l'ús de cànnabis augmenta les possibilitats de patir una trastorn psicòtic**. Estudis realitzats a diferents països situen el consum com un factor de risc que augmenta en 4,5 vegades les probabilitats de desenvolupar una esquizofrènia abans dels 26 anys, si el consum va començar al voltant dels 15 anys. Aquesta xifra baixa significativament fins als 1,65 si el consum es va iniciar a partir dels 18 anys.

En casos on hi ha antecedents familiars d'esquizofrènia, si el risc de patir la malaltia és d'un 6% sense consum, aquest percentatge augmenta fins el 60% o més si es consumeix cànnabis o marihuana.

**Es considera de risc qualsevol patró de consum, ja sigui puntual o continu**, degut a que cada persona es veu afectada de manera singular, i un consum puntual pot ser suficient per provocar els efectes anteriorment mencionats. També el inici del consum és un factor de risc a tenir en compte; quan abans s'inicia el consum, majors seran les conseqüències tant físiques com mentals.

## Per a més informació

Si vols informació sobre altres temes de Salut Mental o fer alguna consulta, entra a la nostra pàgina web: [www.espaijove.net](http://www.espaijove.net)