



# Drogues i joves: On anem?

## Treball de Recerca

**Carles Carré González**

2n Batxillerat B

Escola Meritxell

14 de Novembre de 2014



## ÍNDEX

1. Hipòtesi.....	5
2. Introducció .....	6
3. Recerca a internet.....	8
3.1. Alcohol .....	8
3.2. Tabac .....	12
3.3. Drogues.....	14
3.4. Esport i nutrició.....	16
4. Conclusions de la recerca.....	19
5. Comparació i evolució dels hàbits a partir d'enquestes: .....	22
5.1. Alcohol .....	23
5.2. Tabac .....	29
5.3. Drogues.....	32
5.4. Esport i salut.....	37
6. Conclusions .....	42
7. Entrevistes a professionals .....	45
7.1. Estudi i explicació.....	45
7.1.1. Iron Man (esportista d'Elit).....	46
7.1.2. Nutricionista .....	48
7.1.3. Can roselló (centre de desintoxicació).....	50
7.1.4. Director Federació Espanyola de Basquet.....	52

7.1.5.	Ex traficant de drogues .....	54
7.1.6.	Personal trainer .....	55
7.1.7.	Energy Control.....	57
8.	Conclusió final (Desmentir o no hipòtesis).....	60
9.	Webgrafia .....	62
10.	Annex.....	67
10.1.	Enquestes .....	67
10.1.1.	Per a joves.....	67
10.1.2.	Per a adults.....	70
10.2.	Entrevistes .....	73
10.2.1.	Iron Man (esportista d'Elit).....	73
10.2.2.	Nutricionista .....	77
10.2.3.	Can Roselló .....	80
10.2.4.	Director Federació Espanyola de Basquet.....	85
10.2.5.	Ex-traficant de drogues.....	88
10.2.6.	Energy control.....	91
10.2.7.	Personal trainer .....	97
10.3.	Textos periodístics .....	101

*Agraeixo a Montse Viader per assessorar-me durant la confecció d'aquest treball, als meus pares i a tots els entrevistats pel temps dedicat. Per últim, agrair a totes les persones que han contestat les meves enquestes.*

## **1. HIPÒTESI**

*“LA NOVA GENERACIÓ DE JOVES HA CANVIAT ELS SEUS HÀBITS: LA TENDÈNCIA APUNTA A UN CONSUM PRECOÇ I MÉS FREQUENT DE DROGUES I A DEIXAR ENRERE L’ESPORT.”*

## 2. INTRODUCCIÓ

Penso que, en la generació en la que visc, els joves estan deixant de banda la seva salut. Per a entendre-ho, els adolescents en general, consumeixen drogues i alcohol a una edat molt precoç sense tenir en compte els efectes que això pot tenir en el seu cos, si més no, sense preocupar-se per aquests. Tendeixen a consumir l'alcohol des de l'edat dels 14 anys aproximadament i quan arriben als 16 ja ho consumeixen en grans i excessives quantitats, tot i estar conscienciats que el seu organisme no està preparat per acceptar-ho. A més de tot això, a una gran quantitat de joves, l'alcohol se'ls hi queda curt, aleshores es quan comencen a consumir altres drogues com la marihuana, i alguns d'ells acaben enganxant-se a les drogues dures. Pel que fa al tabac, la cosa canvia completament. Els adolescents acostumen a consumir-lo des de petits, per raons socials sense saber realment ni pensar en els efectes que aquest pot tenir a llarg termini.

Tot això provoca, a part d'una salut nefasta i uns efectes secundaris pel futur, un increment de joves que abandonen tot tipus d'esport que practicaven degut a que se'ls hi treuen les ganes. Però la gran pregunta que ens hem de fer per evitar aquest canvi de mentalitat en els adolescents, segons el meu criteri és: per què hi ha hagut aquest canvi i què pot fer la societat per a millorar-ho?

Aquest consum d'alcohol i més tard de drogues ve propiciat normalment per la pressió social o altres raons socials que obliguen, o més ben dit, inciten els joves a provar aquestes substàncies i introduir-se en aquest món. No només

això, sinó que provoca que els joves considerin aquests fets com a accions normals en l'adolescència, i per tant, ocasiona un augment del consum progressiu. Els adolescents veuen que la resta beuen i fumen més que ells, cosa que provoca una competició que cada cop esdevé més dura i repetitiva.

Respecte a la societat, considero que no actua de la manera més correcta per a evitar aquests costums i aquestes accions dutes a terme pels joves. Considero que hauria d'oferir diferents xerrades als pares per tal de conscienciar-los i assessorar-los de la millor manera possible. També haurien de conscienciar els joves per tal de fer-los veure la gravetat de l'assumpte i els efectes en el futur que això pot tenir, a més de posar-los més complicacions en la compra d'aquestes drogues, entenent l'alcohol com una d'elles.

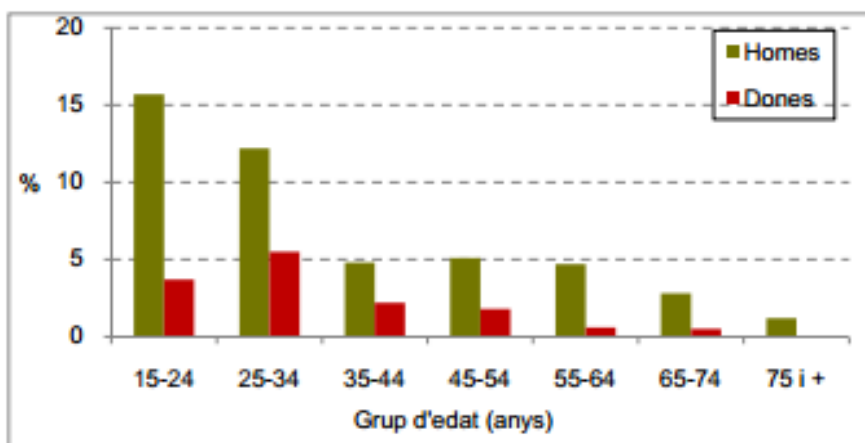
Com a adolescent que sóc crec que tinc una visió envers als adolescents diferent a la que es pot veure a la televisió o a la dels pares o psicòlegs; és per això que he escollit aquest tema del treball de recerca. Considero que, segons el que veig passar a la meva vida i a la relació que tinc amb diferents adolescents, puc arribar a una conclusió clara, basant-me en fets, documentació d'Internet i de professionals, però també basant-me en la pròpia experiència.

Amb tota la informació que puc trobar i amb tota l'experiència que he viscut, vull demostrar que anteriors generacions no es comportaven d'aquesta manera ni tenien aquests costums ni pressions socials, a més de no tenir tanta facilitat en l'adquisició d'aquestes substàncies negatives per l'organisme.

### 3. RECERCA A INTERNET

#### 3.1.ALCOHOL

El consum d'alcohol a Espanya és extremadament preocupant. Cal que la societat prengui algunes mesures de conscienciació, ja que les dades són alarmants. Hi ha diferents gràfics i estudis dels últims anys sobre el consum d'alcohol, en els que cal destacar el consum entre els joves. A part de l'edat, també hi ha grans diferències en el consum per sexes.

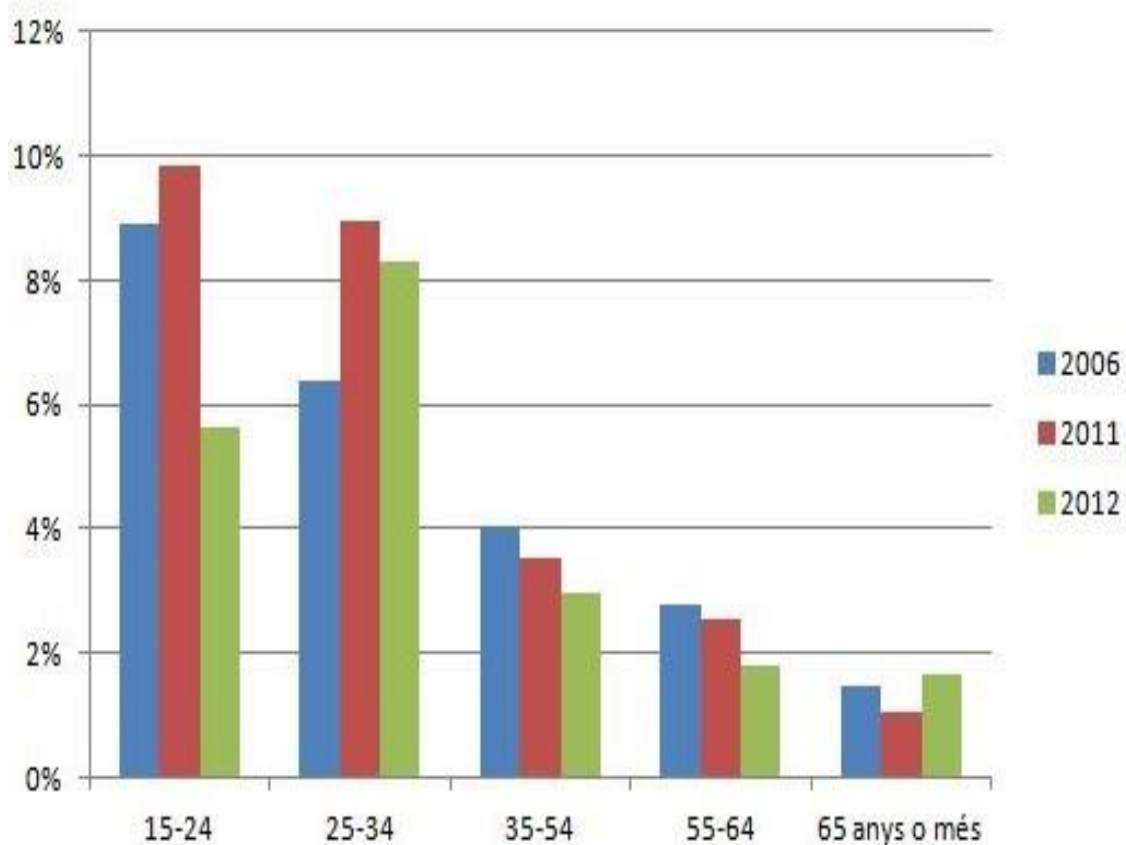


Font: Enquesta de salut de Catalunya 2011. Departament de Salut

L'evolució de la prevalença<sup>[1]</sup> de bevedors de risc d'alcohol és molt superior en homes que en dones. El percentatge més elevat i preocupant és en els nois adolescents, i disminueix a mesura que els grups tenen una edat més avançada.

[1] prevalença: percentatge d'individus que comparteixen una característica en un moment determinat.



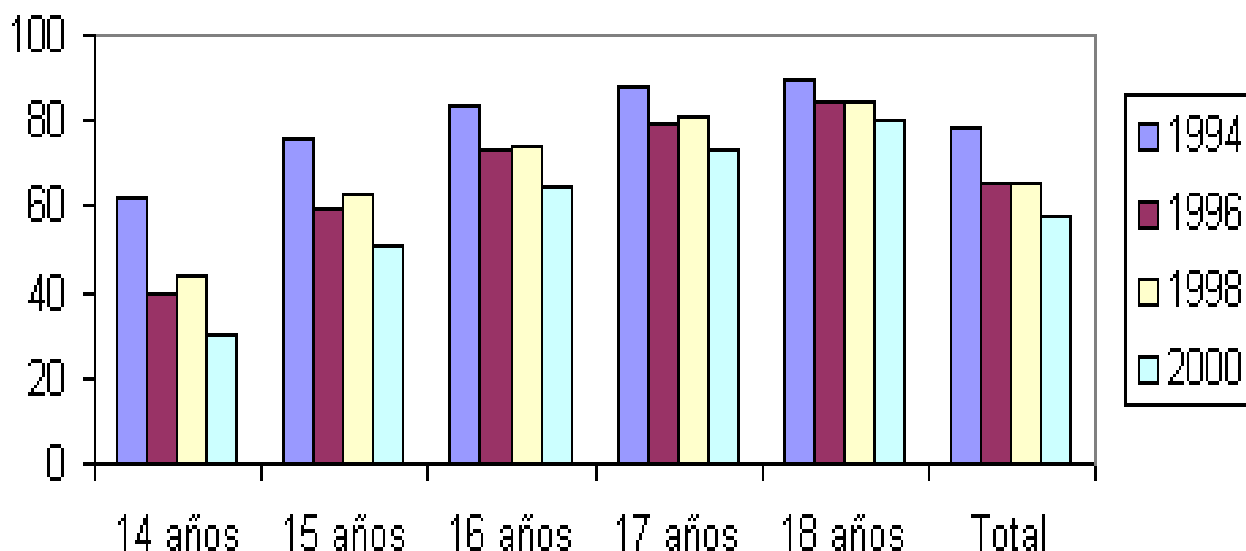


*Evolució de la prevalença de consum de risc d'alcohol, 2006-2012. Per grup d'edat.  
Font: Enquesta de Salut de Catalunya, 2006-2012. Departament de Salut.*

Aquesta davallada per grup d'edat és més accentuada entre els homes que entre les dones. Entre els joves de 15 a 30 anys el consum de risc d'alcohol és més elevat que entre les noies de la mateixa edat.



## Consumo últimos 30 días



Comparant l'evolució del consum d'alcohol durant els últims anys (gràfic anterior), es fa evident que, en edats properes als 14 anys, el consum avui en dia ha disminuït una mica. Però a mesura que ens apropem a la majoria d'edat, aquest consum s'equipara al de la dècada anterior. Cal dir, que aquest consum s'ha mantingut constant els últims 30 anys, cosa que no treu importància al gran problema que això suposa per a la societat i la salut de molts joves.

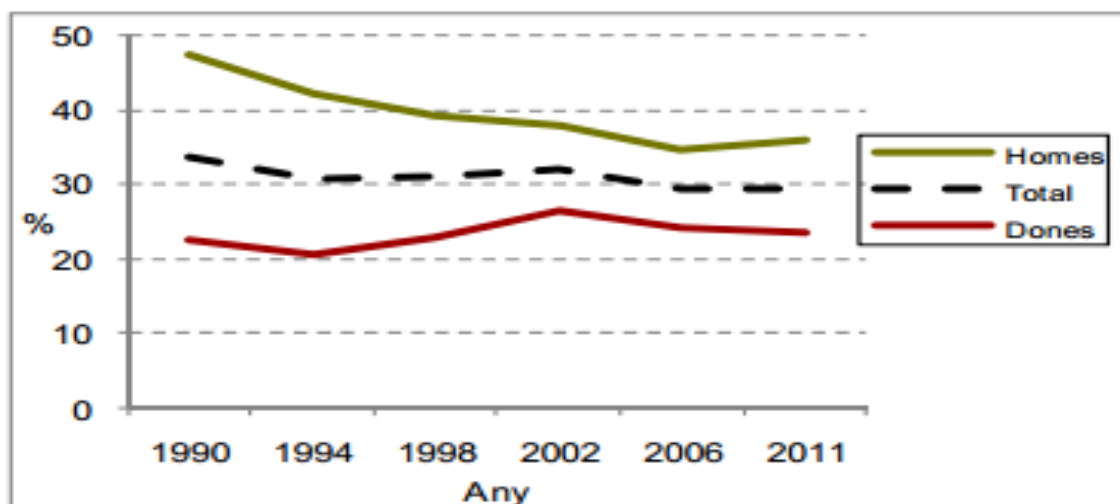
Cal destacar que un percentatge important d'aquests joves fan un consum molt abusiu, entenent aquest terme com borratxeres. A més, s'emborratxen tant entre setmana com els caps de setmana, sense la necessitat de sortir de festa. L'edat en la qual el consum és més abusiu, està dins la franja dels 20 als 25 anys, un 36,6% en homes i un 21% en dones. No obstant això, també és molt alta entre els 25 i els 30 (32% i 14% respectivament).

Centrant-nos en un estudi més específic a la zona de Barcelona, entre el 60% i el 70% de nois i noies de 14 anys ha consumit alcohol alguna vegada a la seva vida, mentre que el percentatge augmenta al 90% quan es tracta de joves de 16 anys.

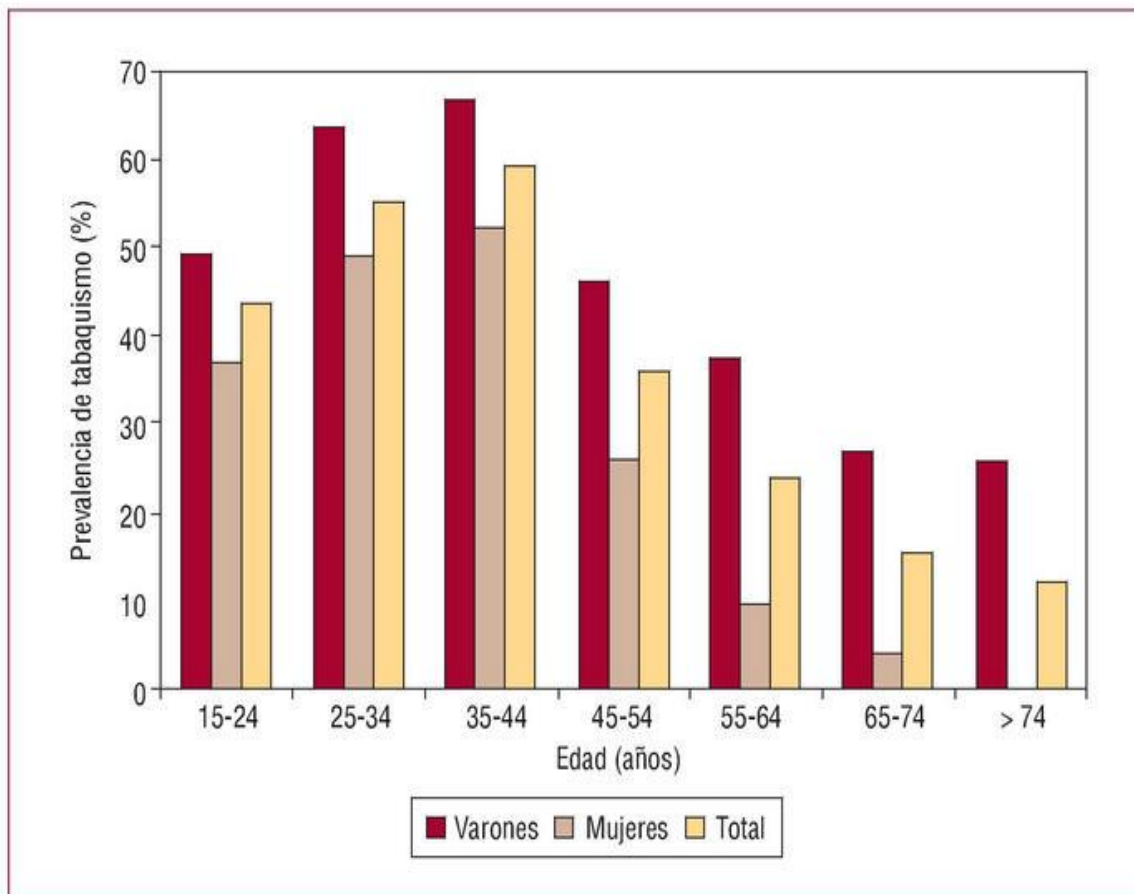
Per tant, podem confirmar el que comentava just abans, com més s'apropen els joves a la majoria d'edat, més alcohol consumeixen, i comparant amb generacions passades, fan un consum de molta més quantitat.

### 3.2. TABAC

Pel que fa al consum del tabac a Espanya, la gent major de 15 anys que fuma habitualment ha disminuït, sobretot en homes adults. Aquesta disminució general ve donada sobretot per un factor clau que afecta tota la societat: els mitjans de comunicació. Aquests, sobretot gràcies a anuncis i notícies, han aconseguit arribar a una gran part de la població nacional i els ha pogut conscienciar del perill que comporta el tabac.



Font: Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Programa per a la prevenció i el control del tabaquisme. Enquesta de consum de tabac, alcohol i drogues 1990, 1998. Enquestes de salut de Catalunya 1994, 2002, 2006 i 2011.

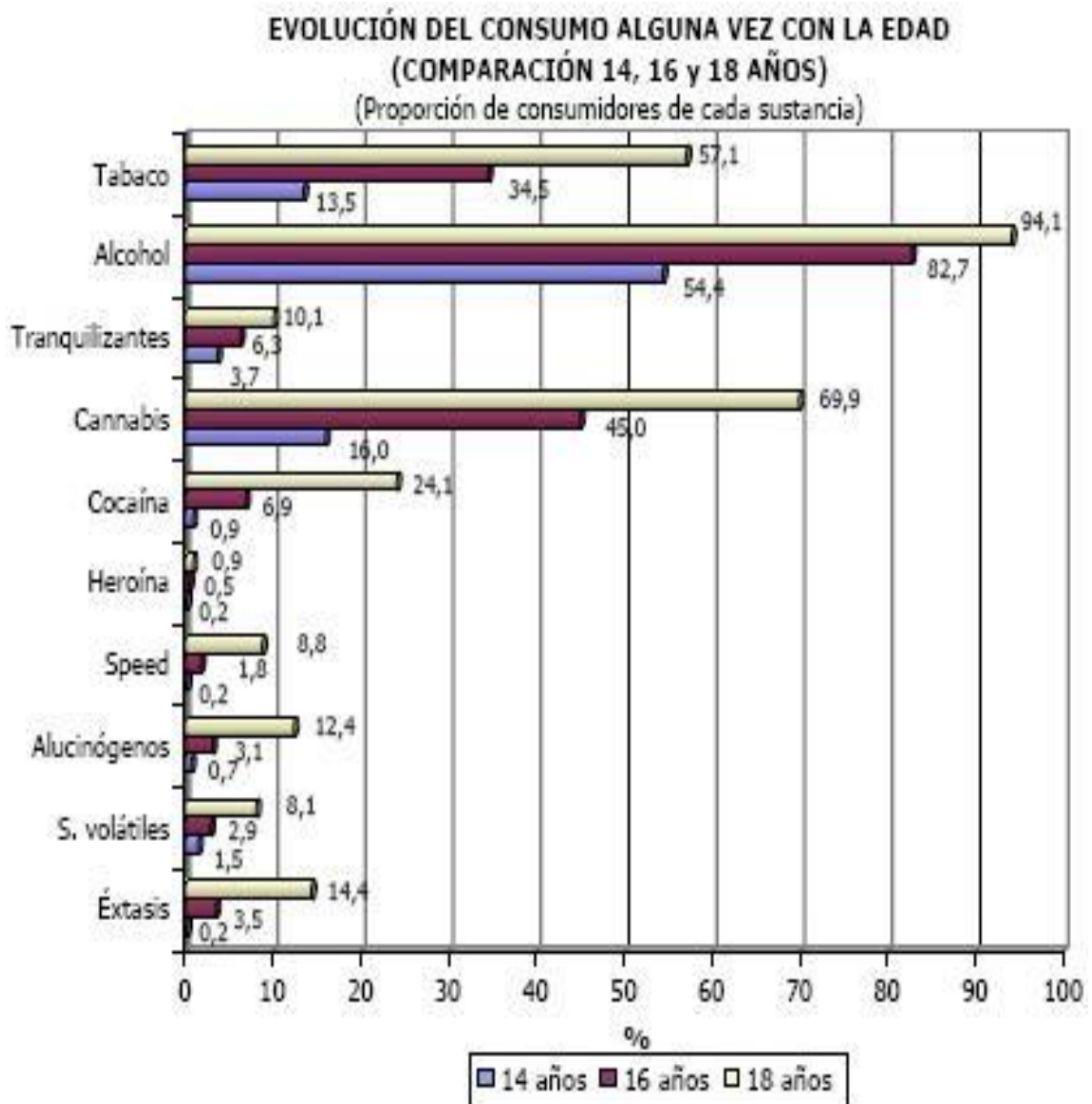


Pel que fa al tabaquisme entre els joves, fent referència a aquells entre els 14 i 30 anys, tenen una evolució de la prevalença superior al 50%. Això vol dir que més de la meitat de la població espanyola que fuma entre els 14 i 30 anys, són fumadors la resta de la seva vida. Crec que aquesta dada és molt alarmant, sobretot si ens centrem en els més joves o adolescents, la prevalença dels quals arriba al 45%.

Entenent aquestes dades podem dir que gairebé el 50% dels adolescents són fumadors tot i ser menors d'edat i estar molt conscienciats de la perillositat que aquesta droga comporta. El que no s'entén és com pot ser que, després d'haver conscienciat la població espanyola sobre els factors perjudicials del tabac i el que pot arribar a afectar sobre la salut humana, els adolescents cada cop fumen amb una freqüència més alta i a una edat molt més avançada.

### 3.3. DROGUES

El consum de drogues a Espanya ha augmentat en les últimes dues dècades. Amb el terme drogues, em refereixo a les drogues dures com poden ser el cànnabis, l'èxtasi o la cocaïna, que són les més habituals. Des de finals de 1900 fins el dia d'avui el consum de drogues dures ha augmentat a un ritme estrepitos i preocupant, sobretot en els ciutadans més joves.



El consum més elevat es troba en la gent de 18 fins als 24 anys, sobretot en els homes, tot i que el nombre de dones no es queda curt.

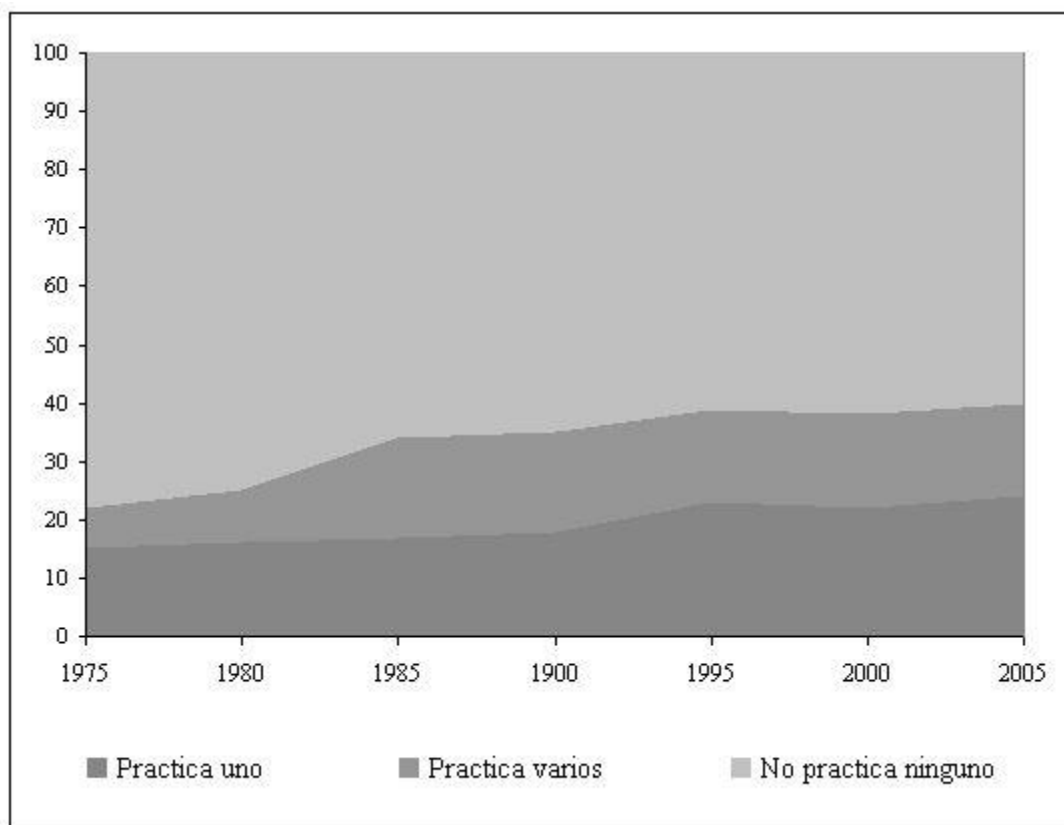
Per altra banda, es pot fer una comparació entre les drogues més consumides. Evidentment, la droga més consumida, tot i ser legal, és l'alcohol. Després el segueix el tabac, que és consumit, com ja he dit, per gran part de la població. Després trobem les drogues dures, que a Espanya les més consumides són el cànnabis, l'èxtasi, la cocaïna i les amfetamines, encara que el cànnabis està una mica per sobre del tabac.

Deixant de banda aquestes dades trobades sobre l'estat espanyol, es pot comprovar que a Catalunya també hi ha un consum molt fort de cànnabis. Al voltant d'un 10% dels joves de 14 anys l'ha consumit almenys una vegada i la xifra augmenta per als adolescents de 16 anys que se situa entre el 30% i el 40%.



### 3.4. ESPORT I NUTRICIÓ

Un seguit de dades i estadístiques trobades a diferents pàgines web i sobretot diferents estudis representats en diferents gràfics em fan veure que la freqüència de la pràctica d'esport en els joves està augmentant a grans trets. Des del 1975 fins al 2005 la freqüència en la pràctica d'un esport ha augmentat, del 15% a més del 20% a Espanya.



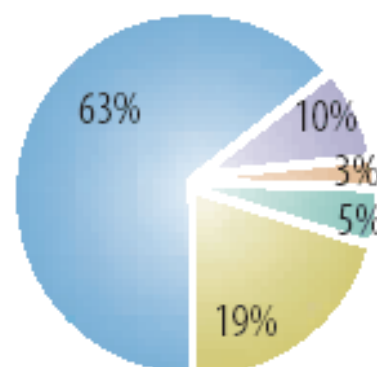
A més, la gent a partir del 1980 ha substituït la pràctica d'un únic esport per la pràctica de múltiples esports. En el gràfic anterior es pot comprovar com cada cop hi ha més joves que practiquen diversos esports. És a dir, actualment els joves han passat de practicar un únic esport a la setmana a practicar-ne dos i fins i tot tres. Això no canvia el nombre d'hores que estan fent esport, però



provocarà una pluralitat en l'esport que millora la salut tant física com psíquica de la població adolescent espanyola.

Per altra banda, també s'ha de dir que aquesta pluralitat ha pogut ser un factor decisiu en l'augment de les hores setmanals en els joves espanyols. En els últims deu anys la mitja de dies setmanals en la pràctica d'esport en els adolescents ha augmentat gairebé un punt. És a dir, els adolescents practiquen una mitja de quasi 4 dies per setmana, mentre que fa 10 anys tot just arribaven a 3 dies setmanals.

■ 3 ó más veces por semana	63%
■ 1 ó 2 veces por semana	19%
■ 1 ó 2 veces al mes	5%
■ Sólo en vacaciones	3%
■ Nunca	10%



Podríem dir que no només hi ha hagut un canvi en els hàbits de l'esport en els joves, ja que els adults han triplicat la seva constància en la pràctica d'esport.

Això probablement ha sigut provocat per la importància difosa pels mitjans de comunicació, pels metges i pels esportistes. Sobretot gràcies a la televisió, ja que l'esport ha esdevingut un espectacle, una necessitat mundial i els especialistes recomanen a la població practicar qualsevol esport. Això ha pogut influenciar als pares que consciencien als seus fills i aquests practiquen més esport.

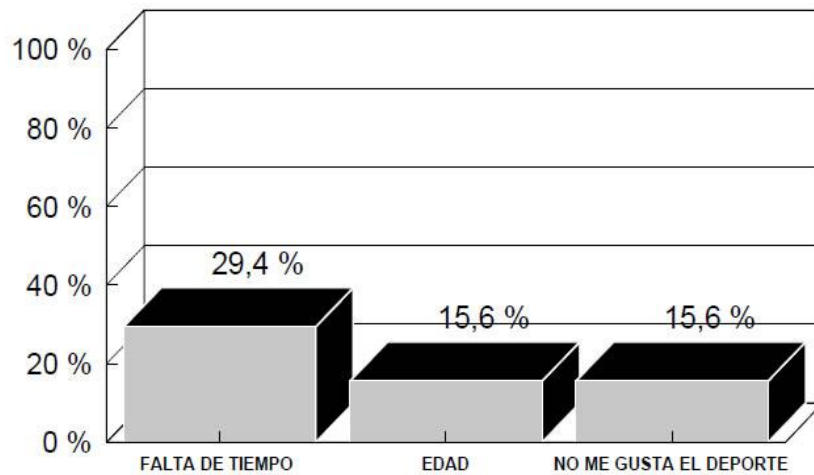


Figura 6. ¿ Por qué razones no hace práctica deportiva ?

Per últim, cal destacar que la majoria dels adolescents que no practiquen esport o el practiquen molt de tant en tant és degut a la falta de temps o a que no els hi agrada.

Pel que fa a la nutrició, els joves acostumen a tenir una dieta equilibrada. Tot i que la majoria d'ells no cuinen, des de petits estan supervisats pels pediatres per tal de seguir una bona alimentació. Però per avaluar aquesta nutrició, s'han de tenir en compte diversos factors.

En primer lloc, cal dir que els joves de l'actualitat es cuiden molt més que fa dues o tres dècades, ja sigui pel seu cos o per la seva salut. Això fa que es preocupin per allò que mengen i, tot i que no tenen per què seguir la dieta d'un especialista, intenten no menjar tants dolços i tenir una dieta variada, que és essencial.

Però per altra banda, el fet de no tenir temps de cuinar, ja sigui per horari de treball o estudi, fa que incrementin la ingesta de menjar ràpid com pot ser un McDonald's o menjar precuinat.

## 4. CONCLUSIONS DE LA RECERCA

Comparant les dades i gràfics trobats a Internet i la meua hipòtesi, he vist que no anava del tot mal encaminat, però que la hipòtesi és parcialment errònia.

Pel que fa al consum d'alcohol, no és veritat que els joves espanyols d'avui en dia comencin a consumir-lo amb una edat molt precoç en comparació amb els joves de fa tres dècades. Fa entre 20 i 30 anys, els joves començaven el consum d'alcohol a una edat semblant a l'actual, però el percentatge era superior al de l'actualitat. **El problema és que els joves d'ara fan un consum de risc excessiu en grans quantitats**, cosa que no feien fa 30 anys.

També recordar que, com més s'apropen els joves als 18 anys, més s'ajusten els percentatges de consumidors de l'actualitat als de fa uns 30 anys.

Parlant del consum de tabac en els joves espanyols, cal dir que també estava equivocat. **El percentatge total de joves fumadors en l'actualitat és menor al de fa 25 anys**, sabent que sobretot ha disminuït el consum en els homes en gran quantitat i en les dones s'ha mantingut estable.



Aquestes dades estan molt bé, i la gran raó d'això és que la població està conscienciada gràcies sobretot als mitjans de comunicació. Però això no impedeix que més del 50% dels joves són fumadors. A més, l'evolució de la

prevalença és molt alta, la majoria dels joves que comencen a fumar entre els 14 i els 30 anys, continuen fumant tota la seva vida.

Pel que fa a les altres drogues, que podríem considerar dures, anava ben encaminat. **El consum dels joves de drogues actualment és superior al de fa 30 anys, sobretot en els porros (cànnabis).**

Cal destacar que les edats de més consum són entre els 18 i 24 anys, i que el cànnabis supera en percentatge de consumidors al tabac, cosa que hauria de preocupar molt, ja que, si més del 50% dels joves fumen i el cànnabis supera al tabac, significa que més de la meitat dels joves espanyols han provat un porro alguna vegada en la seva vida. Per ser més exactes: gairebé un 50 % dels joves espanyols de 16 anys han consumit cànnabis, i amb 18 anys el percentatge arriba al 70%.

Per últim recordar que altres drogues com la cocaïna també són molt consumides pels joves. Podríem donar algun percentatge com pot ser que el 25% dels adolescents de 18 anys l'han provada.



Per últim, parlar de l'esport. En la meva hipòtesi creia que els joves d'ara practicaven menys esport que fa algunes generacions, però a Espanya és totalment erroni. **Els joves practiquen molt més esport**, ja que el percentatge ha crescut molt, a més de patir una massificació en la pluralitat en l'esport. Amb això vull dir que, la majoria dels joves de fa 30 o 40 anys practicaven un únic esport. Per contra, en l'actualitat, es practiquen molts més esports, cosa que afavoreix a fer més hores de pràctica.



Cal agrair als mitjans de comunicació, que han donat molt de pes i importància a la salut i l'esport, que

han difós la importància que té aquest i la importància d'una bona nutrició.

Els joves ara es cuiden molt, ja sigui per tenir un bon cos, per salut o diversió, però el que és un fet és que a Espanya l'obesitat ha disminuït i les hores setmanals d'esports en joves ha augmentat.

Per comprovar empíricament aquests fets, en el següent apartat, s'ha realitzat un estudi estadístic a partir d'enquestes a joves i a adults, comparant els hàbits dels dos sectors de la població sobre la seva salut.

A partir d'aquestes enquestes, on pregunto diferents qüestions relacionades amb l'alcohol, el tabac, les drogues i l'esport junt amb la nutrició, esperem comprovar que els resultats siguin iguals o semblants als obtinguts a l'apartat anterior, on la informació ha estat extreta d'Internet i diferents textos periodístics.

## **5. COMPARACIÓ I EVOLUCIÓ DELS HÀBITS A PARTIR D'ENQUESTES:**

En les dues enquestes realitzades, podem trobar una mostra de gairebé 200 joves i més de 70 adults. Tot i que les mostres de les dues enquestes no són gaire exactes, podem fer les comparacions tenint en compte el tant per cent de cada resposta.

Les dues enquestes han estat fetes una específicament per a joves de 13 a 30 anys, que havien de respondre segons els seus hàbits en l'actualitat, i l'altra enquesta realitzada per als adults majors de 40 anys, que havien de respondre a les preguntes tenint en compte els seus hàbits actuals i respecte a la seva joventut.

De totes les preguntes realitzades, ens centrem en aquelles que puguin servir per demostrar o desmentir la hipòtesi realitzada anteriorment i es farà una comparació per cada apartat: alcohol, tabac, drogues i esport i nutrició.

[\(Consultar preguntes de l'enquesta\)](#)

## 5.1.ALCOHOL

Per a començar aquest apartat, hem volgut comparar les edats d'inici d'alcohol dels joves respecte als adults. Hem fet una mitjana aritmètica de tots dos casos. Els adults, fent una mitjana amb les dades extretes, van començar a prendre alcohol als 16 anys, en canvi, els joves de l'actualitat comencen amb 14 anys.

Pel que fa a la freqüència en el consum d'alcohol, es pot observar que els adults en la seva època com a adolescents bevien alcohol més freqüentment que els joves en l'actualitat. Gairebé un 40% dels adults consumia cada cap de setmana. Per contra, els adolescents d'ara només ho fan un 23%.

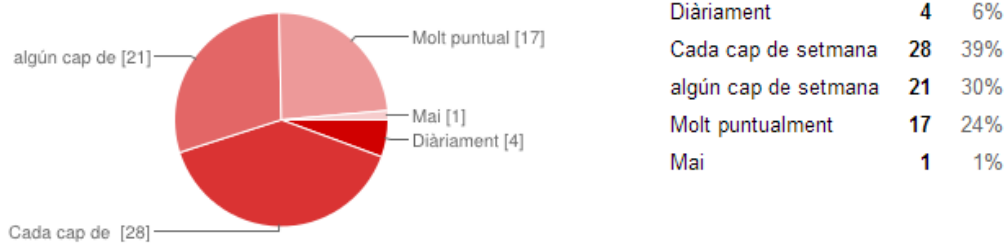
A més, un 10% dels joves no consumeix mai alcohol, en canvi els adults tots havien consumit mínimament algun cap de setmana, només un 1% no bevia mai. Per igualtat, actualment només un 2% dels joves pren alcohol diàriament respecte al 6% dels adults.

### Freqüència sobre el consum d'alcohol.



*Estadística contestada per joves de 13 a 30 anys.*

### Freqüència en el consum d'alcohol



*Estadística contestada per adults segons la seva joventut.*

Amb el següent gràfic i l'anterior podem veure quina ha estat l'evolució en el consum d'alcohol en les persones que ara mateix ja són majors de 40 anys. En el gràfic vermell podem veure que la majoria d'adults consumia cada cap de setmana o algun cap de setmana i molt puntualment hi havia algú que consumia cada dia. Un cop han crescut, les dades s'han decantat més a un consum més habitual o diari d'alcohol i s'han allunyat del consum esporàdic (gràfic blau).

Aquest augment en el consum és molt alarmant, ja que persones de més de 40 anys, que representa que s'han de cuidar més i ja són més madurs, fan un consum continu.

### Amb quina freqüència?



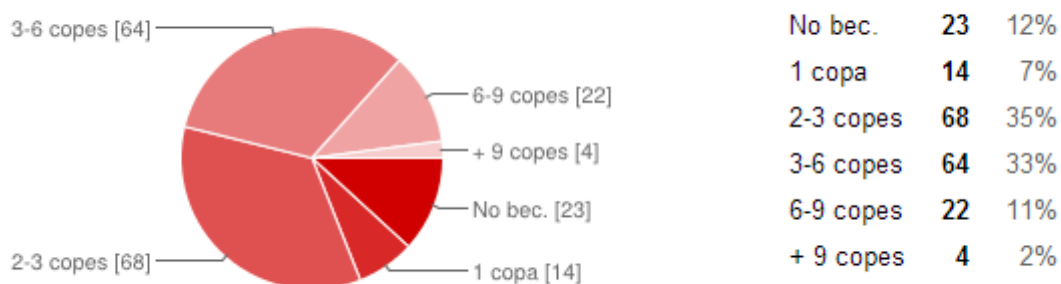
*Estadística resposta per adults de més de 40 anys sobre dades actuals.*



Com a dada esperançadora, podríem dir que, com que els joves de l'actualitat consumeixen amb molta menys freqüència que els adults en la seva adolescència, podem extrapolar que quan ells siguin adults, faran un consum menys reiteratiu i per tant cuidaran més la seva salut.

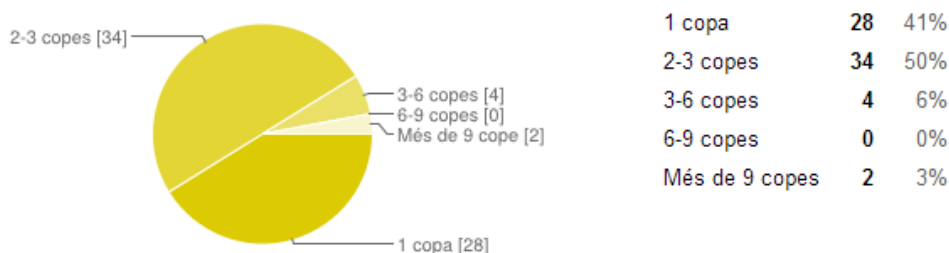
Un cop hem fet la comparació de la freqüència de consum, hem d'incidir en les borratxeres, ja que com he esmentat a la recerca d'informació, la gran preocupació de la societat és la forma i la quantitat d'alcohol que els joves consumeixen.

### Quantitat d'alcohol en una nit



*Estadística contestada per joves de 13 a 30 anys.*

### Quantitat d'alcohol en una nit.



*Estadística contestada per adults segons la seva joventut.*

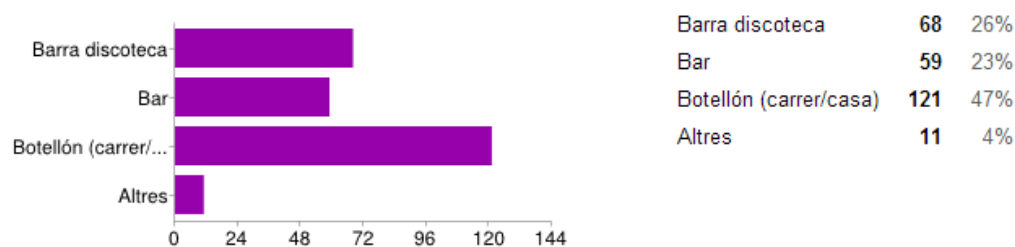
Com podem veure en els dos gràfics anteriors, els joves actualment fan un consum molt més excessiu respecte al que feien els adults quan eren joves. La

gran majoria de joves prenen entre 2 i 6 copes (68%), en canvi, la gran majoria dels adults feien un consum no superior a 3 copes (+90%).

Aquí es deu la preocupació dels pares i la societat i el perill que corren els joves, ja que fer un consum excessiu d'alcohol o qualsevol droga és molt perjudicial per a ells mateixos.

Com he dit abans, l'altra preocupació és la forma en què els joves consumeixen, ja que això pot influir en la quantitat. Per tant també farem la comparació en l'estil de consum dels joves actuals respecte als joves de fa 30 anys.

#### Estil de consum



*Estadística contestada per joves de 13 a 30 anys.*

#### Estil de consum

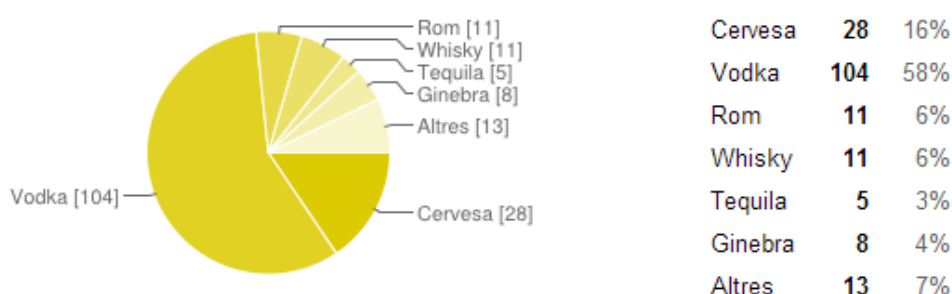


*Estadística contestada per adults segons la seva joventut.*

Com es pot observar en els gràfics anteriors, la meitat dels joves actualment consumeixen alcohol sobretot en els “botellons”. Això provoca que l’alcohol surt molt més econòmic, cosa que facilita que el consum sigui molt major i pugui arribar a ser de risc. En canvi, els adults feien un consum sobretot de bar o discoteca(+60%), per això prenen moltes menys copes: havien de pagar per cada una d’elles i la quantitat era controlada per el mateix cambrer.

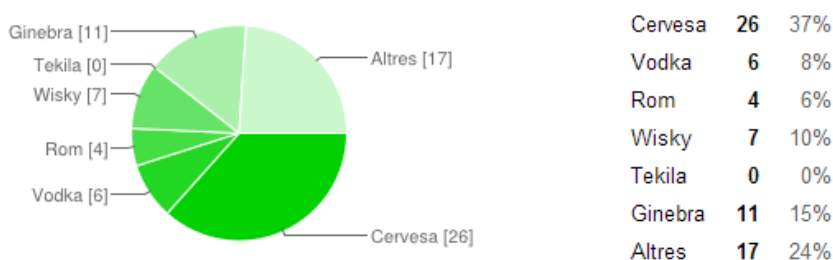
Per fer més dràstic aquest fet, també s’ha preguntat quin tipus d’alcohol es pren, ja que no és el mateix prendre’t un “cubata” que una copa de vi o una cervesa.

#### Especificació del alcohol que normalment consumeix



*Estadística contestada per joves de 13 a 30 anys.*

#### Especificació de l'alcohol que es consumia normalment



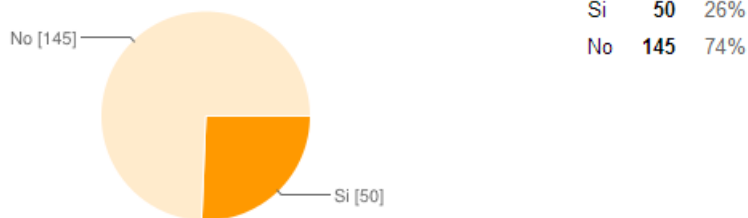
*Estadística contestada per adults segons la seva joventut.*

Observant els gràfics, podem dir que la majoria de joves, més de la meitat, quan consumeix alcohol ho fa amb vodka, un alcohol de 37,5 graus. Per contra, els adults quan consumien alcohol, solien consumir cervesa, quasi un 40%.

## 5.2. TABAC

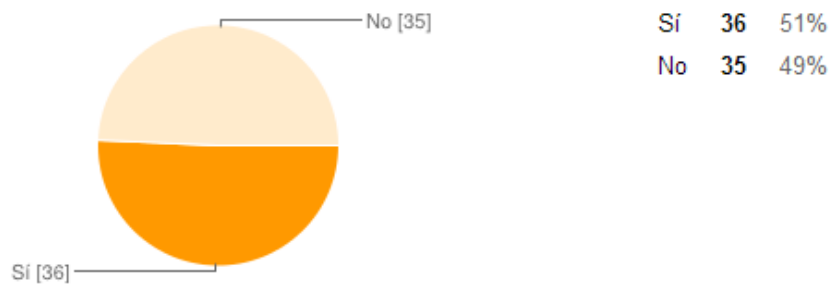
Una altra droga de les més consumides és el tabac, però en aquest cas les dades són molt més positives que les de l'alcohol. En l'actualitat, un 75% dels joves no és fumador. Per contra, els adults en la seva adolescència un 50% era fumador habitual.

### Ets fumador habitual?



*Estadística contestada per joves de 13 a 30 anys.*

### Ets fumador habitual?



*Estadística contestada per adults segons la seva joventut.*

Aquestes dades són molt bones, ja que hem reduït moltíssim els fumadors joves. A més hem preguntat als adults si encara fumaven, i les dades són gairebé idèntiques. Per tant, si els joves d'avui en dia segueixen el mateix

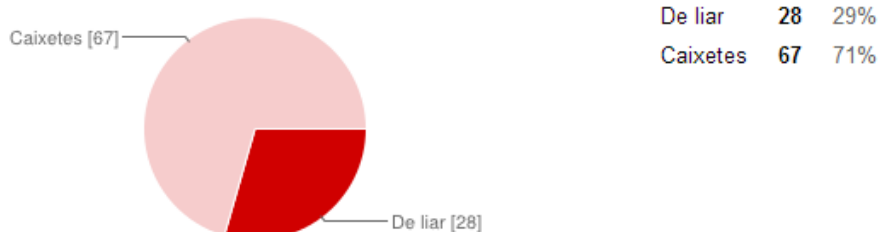
patró, només un 25% dels adults seran fumadors habituals i es reduirà moltíssim el consum de tabac.

També és important tenir en compte l'edat d'inici al consum de tabac. Amb un Excel, hem fet l'edat mitjana de consum tant dels joves com dels adults en la seva adolescència i joventut. La mitja dels adults és de quasi 23 anys respecte a la dels joves que és de 15,5 anys\*.

S'ha de tenir en compte que els joves actuals creixeran i alguns començaran a fumar més tard, per tant aquesta mitja pujarà. Tot i que a causa d'això aquestes dues dades no són gaire significatives, he volgut afegir-ho per fer-nos una idea.

També m'ha semblat interessant preguntar el nombre de cigarretes que els agrada consumir cada dia. La mitjana aritmètica dels joves ha sortit alguna cosa superior a les 9 cigarretes diàries. Per contra, la dels adults ha sortit superior, entre 12 i 13 cigarretes per dia. Això pot ser positiu perquè hi ha menys joves que fumin i els que ho fan consumeixen menys cigarretes que els joves de fa uns 30 anys.

#### Tipus de tabac



*Estadística contestada per joves de 13 a 30 anys.*

### Tipus de tabac.



*Estadística contestada per adults segons la seva joventut.*

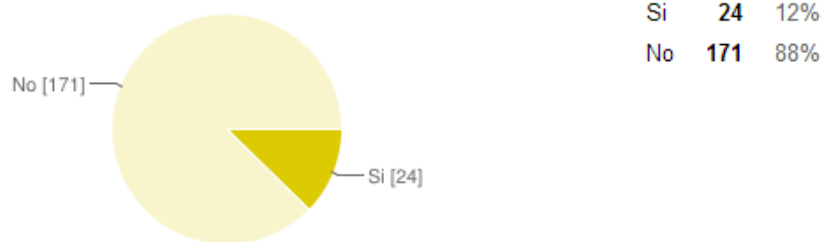
Per acabar aquest apartat vull incidir en el tipus de tabac que es fuma. Tot i que no és gaire important cal saber que el “tabac de liar” és més sa que les cigarretes ja fetes. Actualment quasi un 70% dels joves consumeixen cigarretes i pel que fa als adults gairebé un 100% fumava cigarretes ja preparades. Per tant, hi ha hagut un augment en el consum de “tabac de liar”. Tot i ser una dada negativa, ja que implica consum de tabac en els joves, és una dada que ens mostra que almenys el tabac fumat és més sa.

### 5.3. DROGUES

Després d'haver comparat les estadístiques de les dues drogues més consumides (alcohol i tabac), en aquest apartat aprofundirem en les altres drogues entenent-les com a drogues dures.

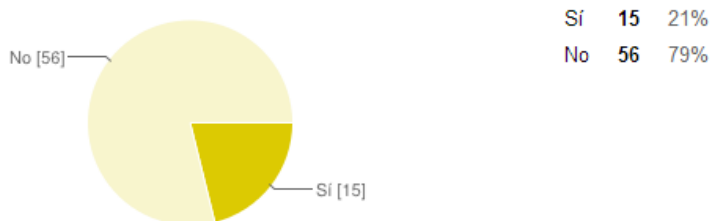
En la meua hipòtesi dic que els joves consumeixen més drogues de les que es consumien antigament, per això tant pares com societat estan preocupats per allò que prenen els seus fills. Amb les dades de l'enquesta, provarem o desmentirem aquest fet.

#### Consumeixes drogues habitualment?



*Estadística contestada per joves de 13 a 30 anys.*

#### consumies drogues de jove?

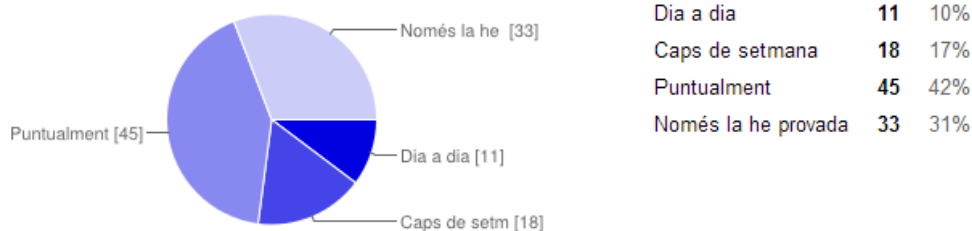


*Estadística contestada per adults segons la seva joventut.*



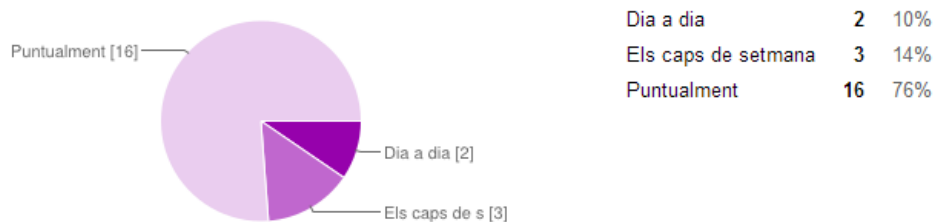
Com es pot observar en els gràfics anteriors, les dades són molt semblants. Antigament, un 79% dels joves no prenia drogues habitualment en contra del 88% dels joves actuals. Per tant aquestes dades ens permeten dir que actualment menys joves consumeixen drogues diàriament en comparació amb adolescents de fa 30 anys. Però la pregunta és, i si només en consumeixen molt de tant en tant? Per això hem fet la següent pregunta, per veure si algun cop les han provades o en consumeixen en dies concrets.

#### Quan la consumeixes?



*Estadística contestada per joves de 13 a 30 anys.*

#### Quan la consumies?



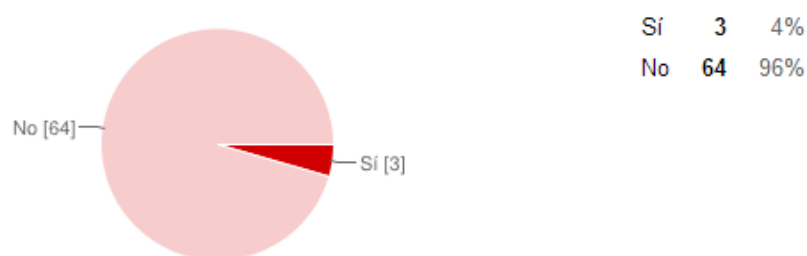
*Estadística contestada per adults segons la seva joventut.*

Després d'analitzar les dades, veiem que el consum és molt semblant, és a dir, un 10% dels joves actuals consumeixen diàriament, a l'igual que els joves de fa

tres dècades. Els percentatges dels quals consumeixen els caps de setmana són molt iguals, encara que ha augmentat una mica en els joves actuals.

Per tant podem dir que tot i que menys joves consumeixen drogues, el percentatge d'aquells que consumeixen cada dia no ha disminuït, cosa que hauria de preocupar a la població.

### Consumeixes drogues?



*Estadística resposta per adults de més de 40 anys sobre dades actuals.*

Als adults se'ls ha preguntat si encara consumien drogues i, comparant els resultats amb els del seu consum de joves podem veure que el percentatge ha disminuït. Aquesta dada tan positiva ens permet extrapolar que la majoria dels joves que prenen drogues actualment no les prendrà quan es faci adult.

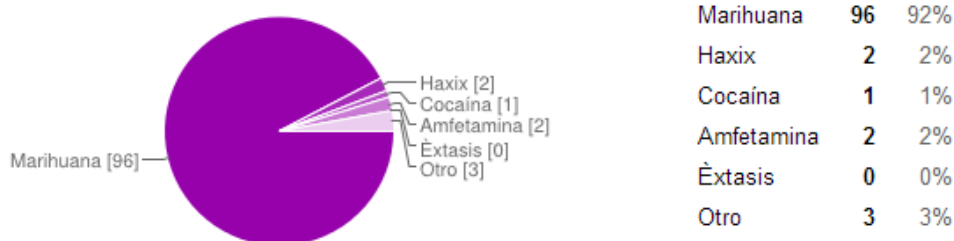
A part de veure si l'evolució de la prevalença és positiva o negativa, cal esbrinar quines són les edats d'inici en el consum, ja que com més petit ets, més alts són els efectes i més possibilitats d'addició hi ha.

Hem fet les mitjanes aritmètiques de l'edat d'inici dels joves actuals i dels adults quan eren joves i han sortit 15 i 20 respectivament. Això, tot i que no és una dada clara, ja que pot ser que alguns joves comencin a consumir als 20 anys,

ens fa veure que no és molt rellevant. Però mirant i analitzant resposta per resposta, veiem que els adults no van començar a consumir tan aviat com ho estan fent els joves avui en dia.

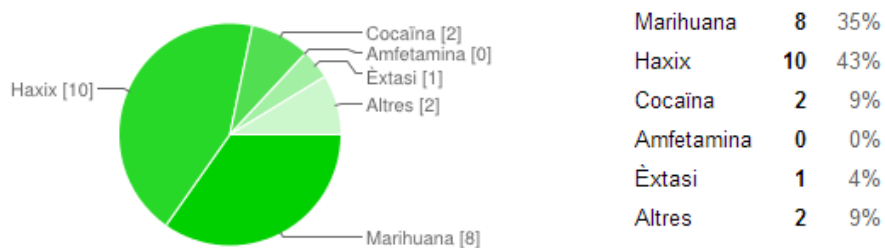
Això pot ser molt preocupant, ja que com més creixin els joves, més gent prendrà drogues i per tant el percentatge de consumidors pujarà. A més trobarem més casos d'addicció i més efectes a causa d'un consum durant molts anys.

### Quina droga consumeixes amb més freqüència?



*Estadística contestada per joves de 13 a 30 anys.*

### Quina droga consumeixes amb més freqüència



*Estadística contestada per adults segons la seva joventut.*

Com podem veure en els gràfics, la majoria dels joves actualment consumeixen marihuana. Després hi ha drogues secundàries com l'haixix i d'altres que són

molt poc consumides. En canvi, els joves de fa tres dècades consumien sobretot haixix i també marihuana però en menor proporció (43%-35% respectivament).

La resta de drogues s'han mantingut amb percentatges semblants a ambdues estadístiques, excepte la cocaïna, que es consumia molt abans que ara. Això es deu a què acostuma a ser una droga que es consumeix a unes edats més avançades.

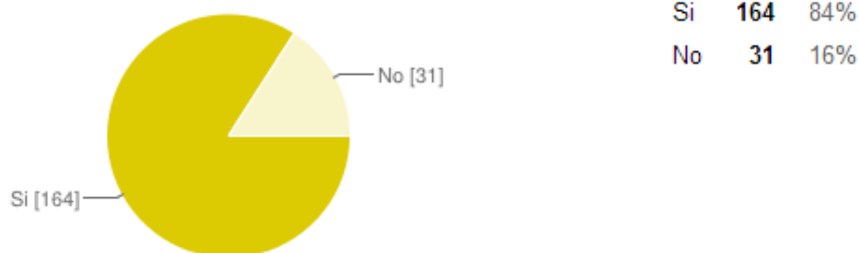
Per últim, voldria incidir en si aquestes persones consumeixen alguna altra droga que no sigui la que consumeixen habitualment. En els joves és molt diversificat i les que es solen consumir com a drogues secundàries són l'haixix i la marihuana. Per tant, aquells que consumeixen marihuana tenen l'haixix com a segona droga, i aquells que consumeixen haixix tenen la marihuana com a segona droga. Per altra part hi ha un 10% dels joves que prenen èxtasi com a segona droga.

Per altra banda, els joves de fa 30 anys la seva segona droga només era la marihuana, per tant podem veure que antigament només es consumien la marihuana i l'haixix i que en l'actualitat altres drogues dures com l'èxtasi o la cocaïna estan augmentant en consum.

## 5.4. ESPORT I SALUT

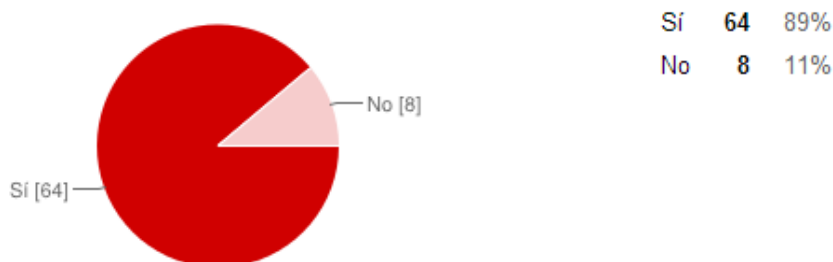
En l'últim apartat deixarem de banda els mals hàbits i entrarem en la comparació de l'esport que fan els joves d'ara amb l'esport que feien fa 30 anys. Per a fer-ho hem fet algunes preguntes a les entrevistes tant per als joves com per als adults, aquests últims segons la seva joventut i actualitat, per poder veure si els hàbits es mantenen o han canviat.

### Practiques esport?



*Estadística contestada per joves de 13 a 30 anys.*

### Practicaves esport?



*Estadística contestada per adults segons la seva joventut.*

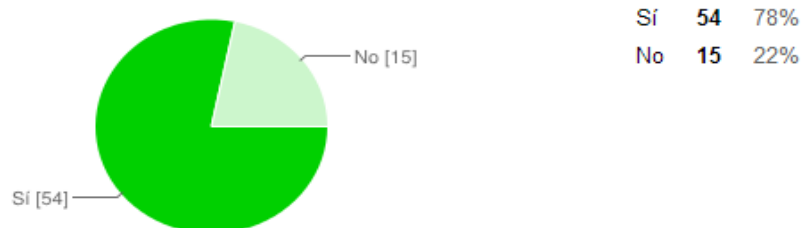
Podem veure que tant abans com ara la majoria dels joves practiquen esport, ja que els percentatges són prou semblants: un 84% pels joves i un 89% per als joves de fa 30 anys. Per aprofundir més, ens hem interessat per les hores setmanals que practica cada grup i així poder comparar realment les diferències. Hem preguntat a aquells que practiquen esport quin practiquen o practicaven i també les hores setmanals dedicades.

Un cop feta la mitja d'hores, sabem que els joves d'avui en dia practiquen mitja hora setmanal més que els joves de fa tres dècades. Les mitjaneres han estat 6,5 hores a favor dels joves i 6 hores els joves de fa 30 anys.

Per altra banda, analitzant quins esports fa cada persona, els joves de l'actualitat practiquen més d'un esport alhora, cosa que no passava fa 30 anys. Per tant hi ha hagut una diversificació dels esports entre els joves i en comptes de fer-ne només un es dediquen a fer-ne uns quants (2 o 3).

Això pot ser molt positiu, ja que l'esport ajuda tant a la part física com psíquica. Si afegim que alguns d'aquests esports són de competició i porten un control dels esportistes, podem dir que servirà perquè els joves que ho practiquin no consumeixin substàncies tals com drogues, alcohol...

#### Practiques esport?



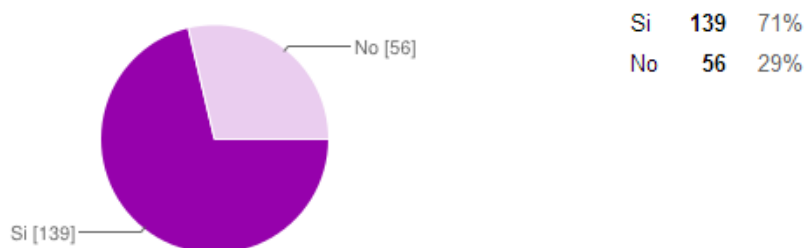
*Estadística resposta per adults de més de 40 anys sobre dades actuals.*

També és important saber l'evolució de la prevalença en la pràctica d'esports en els adults, ja que així podrem pensar si els joves en ser adults seguiran practicant esport o no. Com podeu veure en el gràfic superior, un 78% dels adults practiquen esport i un 89% ho feia quan eren joves. Per tant, el percentatge ha baixat considerablement, tot i que no disminueix d'una manera molt brusca, sobretot perquè els adults han de cuidar la seva salut i el seu cos.

Amb aquestes dades podem fer una extrapolació i dir que, si la majoria dels joves practiquen esport, cosa que és molt positiu, quan es facin grans, la majoria encara practicarà esport i la seva salut millorarà.

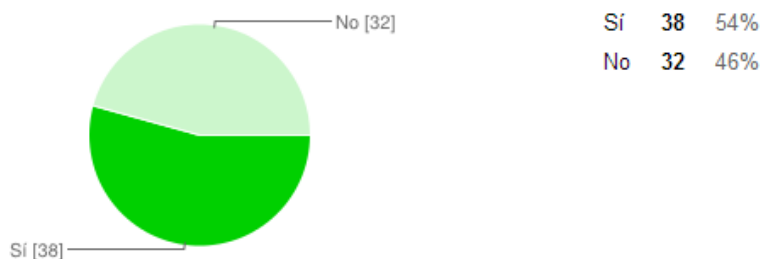
Per altra banda també hem preguntat si segueixen una dieta saludable i els percentatges en aquest apartat han estat prou diferents, cosa que ens permet treure unes conclusions clares i segures.

#### Segueixes una dieta saludable i equilibrada?



*Estadística contestada per joves de 13 a 30 anys.*

### Segueix una dieta saludable i equilibrada?

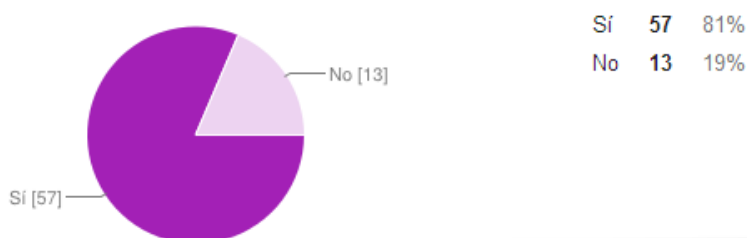


*Estadística contestada per adults segons la seva joventut.*

Podem veure que els joves d'avui en dia cuiden més el que mengen en comparació amb els joves de fa 30 anys. Aquesta dada és prou diferenciada: un 71% a favor dels joves actuals i un 54% a favor dels joves antigament.

Però, tal com hem fet a la resta d'apartats, també ens pot aportar molta informació fer l'evolució de la prevalença, cosa que ens permetrà saber si en un futur és molt possible que els joves se segueixin cuidant i si el nombre d'adults que segueixin una dieta saludable serà més gran o més petit que el de quan eren joves.

### Segueixes una dieta sana i equilibrada?



*Estadística resposta per adults de més de 40 anys sobre dades actuals.*



Amb aquest gràfic podem veure que un 81% dels adults segueixen una dieta equilibrada. Recordant que aquestes mateixes persones, quan eren joves només un 54% cuidava el que menjava, cal veure un canvi d'hàbits molt positiu. Aleshores, gràcies a aquestes dades, podem deduir que si un 71% dels joves segueix una bona dieta, possiblement en un futur, quan aquests joves siguin adults, aquest percentatge podrà arribar al 90% o, com a mínim, creixerà.

Per últim, abans de treure unes conclusions finals, m'ha semblat oportú saber el perquè la gent practica esport i segueix una dieta equilibrada, ja que no és el mateix fer esport per cuidar la salut que per diversió.

Els joves de la actualitat, ho fan tant per salut com per diversió o passió i per tenir un bon físic. Per altra banda, els adults, quan eren joves, ho feien tant per diversió com per salut. Per tant, això ens ajuda a veure que actualment, part dels joves practiquen esport per tal de millorar el seu físic, estar contents amb ells mateixos i la seva autoestima creixi.

## 6. CONCLUSIONS

Abans de fer les enquestes, em pensava que els joves d'avui en dia fan un consum molt més abundant i precoç tant d'alcohol com de tabac i altres drogues, a més de deixar de banda l'esport i la dieta equilibrada.

Incidint en el consum de l'alcohol, després d'haver fet les enquestes m'he adonat que tot i que els joves de fa 30 anys bevien més freqüentment que els joves en l'actualitat, **el verdader problema és l'estil en què aquests consumeixen**. Fa 3 dècades feien un consum sobretot de cervesa i amb una quantitat menor a la qual consumeixen avui en dia, tot i ser licors molt més forts.

A part d'això, cal esmentar que antigament es bevia sobretot a discoteques o bars, cosa que feia que es consumís amb menor quantitat degut a l'elevat preu de cada copa. Per contra, avui en dia els joves acostumen a comprar ells les seves ampolles per tal de fer "botellons" tant al carrer com a casa seva.



Respecte a les edats d'inici en el consum, podem comparar tant les de l'alcohol com les del tabac i la resta de drogues. En general **l'edat d'inici és molt precoç** en relació a l'edat d'inici de fa 30 anys. Tot i això, hem de tenir en compte que potser molts dels joves enquestats començaran el seu consum en edats més avançades, per tant aquesta mitja variaria.

Estaria bé fer una comparació entre el consum d'alcohol i tabac. Tot i que el consum actual d'alcohol és més abusiu però menys freqüent que abans, amb el tabac passa totalment al contrari. Actualment hi ha menys fumadors actius i a més fumen menys cigarretes de les que es fumaven fa 30 anys.

Respecte a les drogues, podem dir que, encara que els joves d'avui en dia comencin a provar-les i alguns a consumir-les amb una edat més precoç, hi ha menys joves que consumeixin drogues que fa 30 anys.

A més, el consum que es fa actualment és molt semblant al de fa 30 anys. Els percentatges dels joves que consumeixen drogues diàriament o els caps de setmana són gairebé igual als de fa 30 anys. Per això les drogues més consumides s'han intercanviat. Antigament es consumia sobretot haixix, en canvi actualment el consum de marihuana és molt superior al de la resta de drogues dures.

Una altra dada molt positiva és la següent: actualment es consumeix molta menys cocaïna, èxtasis o altres drogues molt dures que la que consumien els



joves fa 3 dècades.

Per acabar les conclusions d'aquest apartat, després d'haver fet les enquestes m'he adonat que estava totalment equivocat amb l'esport. Actualment **els joves practiquen més hores setmanals** de les que es practicaven anteriorment.

També diversifiquen molt: cada jove practica més d'un esport, cosa que no s'acostumava a fer fa 30 anys.

A més, actualment els joves es cuiden molt més, ja sigui per salut o per tenir un bon cos, però la realitat és que cuiden molt la seva alimentació i segueixen una dieta equilibrada.

Després de comparar els hàbits a partir d'enquestes i havent-ho fet ja amb informació externa, crec convenient demanar informació a professionals. Per això en el següent apartat entrevisto a diferents persones de camps diferents que em poden aportar informació complementària al que he trobat fins ara.

## **7. ENTREVISTES A PROFESSIONALS**

### **7.1. ESTUDI I EXPLICACIÓ**

Per aprofundir més en el tema, s'han fet entrevistes a professionals de diversos àmbits relacionats amb el treball de recerca. Des d'una dietista, fins a un ex-drogoaddicte, la informació extreta en aquest apartat és la més detallada que he trobat i he pogut obtenir justament el que necessitava per a fer el treball. Comprenent diferents temàtiques, els professionals entrevistats han estat la clau per acabar de treure unes conclusions completes i precises. Les entrevistes senceres són a l'annex del treball, però s'han fet resums de cadascuna d'elles. [\(Veure entrevistes senceres\)](#)

### 7.1.1. IRON MAN (ESPORTISTA D'ELIT)

Ricardo García és un esportista d'elit de 44 anys que ha participat en diverses curses anomenades "Ironman". La prova consisteix a fer un triatló però més llarg: una nedada de quasi 4 quilòmetres, passeig en bicicleta de més de 180 quilòmetres i finalitzar amb una marató. Porta des dels 8 anys entrenant i sis mesos abans de fer cada cursa es prepara. Dedica tota la vida a l'esport i treballa de valent per a arribar lluny.



CHALLENGE  
BARCELONA-MAREMNE  
30.09.2012 wearetriathlon!



Ell entrena des de fa més de 20 anys, 6 hores diàries i 8 hores diàries dos mesos abans de la gran competició. Tot i que de petit no va seguir cap dieta, creu que això li hagués servit i ajudat a millorar per poder arribar molt més lluny. A més, recomana una dieta encara que no siguis un esportista, sempre amb la supervisió d'un professional.

Assegura que els joves d'avui en dia practiquen més esport que els joves de fa 30 anys. Per defensar aquest fet

dóna diferents raons: creu que l'esport és una moda entre els joves, tenen més temps lliure per dedicar-hi i més accés als esports que antigament. A més, els pares acostumen a treballar, per tant els apunten des de ben petits a fer esport per estar ocupats fins que ells acaben de treballar.

Fent un gir a l'entrevista, l'enfoquem al rendiment i les drogues. Ens explica que no va començar a sortir de festa fins als 18 anys i prenia alcohol amb molta moderació. Segons el que veia, les drogues més típiques antigament eren la cocaïna i l'alcohol, juntament amb el tabac i els porros.

El seu entrenament es veia afectat pel consum d'alcohol i també pel poc descans. Sobretot entrenava malament els dies després d'haver sortit per al nit. Tot i que ell sí que estava conscienciat dels efectes de les drogues, explica que són els entrenadors i familiars qui han d'encarregar-se de conscienciar als joves. Recorda que les drogues són molt dolentes i les compara amb l'esport, ja que creu que qualsevol cosa en excés pot convertir-se amb una droga i perjudicar a la persona.



### 7.1.2. NUTRICIONISTA

Pilar Pérez és una nutricionista que m'ha deixat fer-li una entrevista per investigar com han canviat els hàbits en l'alimentació dels joves. Ella creu que a causa de diferents factors, com podria ser la falta d'informació, la falta d'estudis i les diferents classes socials, van provocar que antigament hi hagués molt sobrepès, que a diferència amb l'actualitat, cada vegada n'hi ha menys. Aquesta disminució en el sobrepès és deguda a la bona educació en les escoles i a la preocupació dels pediatres per evitar casos de malnutrició.

Tot i que no hi ha gaire sobrepès, hi ha molts casos de mals hàbits alimentaris en algunes famílies, que acostuma a ser per falta de temps per a cuinar o falta de diners per a aconseguir tots els aliments necessaris per a seguir una bona dieta.

Per altra banda, els joves de l'actualitat es cuiden molt i tenim moltes facilitats per a obtenir diferents aliments en qualsevol moment de l'any, ja que vénen de diferents països del món.

No obstant això, cada cop tenim més facilitats per a aconseguir menjar ràpid, que pot provocar un augment de casos d'obesitat a Espanya. El fet de deixar de fumar pot provocar més ganes de menjar, ja que les cèl·lules s'oxigenen millor i demanen més aliments.





Per últim, entrem en el ritme de vida d'avui en dia i l'alimentació. El fet d'anar estressat i tenir poc temps per als àpats és molt negatiu, ja que el nostre organisme necessita el seu temps per a menjar i descansar. El fet de no tenir temps també fa que mengem plats preparats, que tenen més calories i engreixen més.

Per acabar, recomana als esportistes tenir una nutrició equilibrada capaç de suportar l'exercici físic.

### 7.1.3. CAN ROSELLÓ (CENTRE DE DESINTOXICACIÓ)

L'entrevistat es diu Javier Porto, qui porta treballant 6 anys amb gent addicta a les drogues.

Ara treballa a Can Roselló, un centre de desintoxicació molt important a Catalunya.

Aquest ens afirma amb dades fiables que fa 25 anys els joves consumeixen drogues i tenien uns

efectes molt greus. En canvi, a l'actualitat, els joves tenen més accessibilitat a les drogues, per tant, les consumeixen més persones, tot i que els efectes són menors que fa dues dècades.

El nombre de joves drogoaddictes ha anat augmentant i les edats d'inici estan disminuint. Això és pel fet que els joves cada vegada tenen més poder adquisitiu i més facilitat per aconseguir les drogues, a més de no estar informats dels efectes amb claredat.

Seguidament ens comenta que el que la gent hauria de fer és oferir als joves la informació necessària, que es pot trobar per Internet. A més, recomana als pares mantenir la calma i tenir conversacions totalment obertes amb els seus fills sobre el tema. També ens recomana que aquests temes siguin tractats per gent professional que en sap i no per gent que creu saber i no està prou informada.

El procés que segueixen a Can Roselló quan ingressa un drogoaddicte consisteix a ingressar al pacient, fer unes teràpies en conjunt i un tractament amb medicaments. Després de la fase de desintoxicació es fa el possible per



reintroduir al pacient a la societat i esperar a què aprengui a viure sense dependre de les drogues.

Depenent del pacient, el tractament s'adapta a la seva malaltia i a la droga que ha creat la seva addicció. Els casos més comuns són persones addictes a l'alcohol, el THC i la cocaïna. També ens afirma que la més consumida pels joves són l'alcohol i el tabac. La que causa més morts és el mateix alcohol.

Per acabar ens recorda que els pacients no s'adonen dels efectes negatius fins a un nivell molt avançat d'addicció.



#### 7.1.4. DIRECTOR FEDERACIÓ ESPANYOLA DE BASQUET



Juan Carlos Mitjana, l'entrevistat, és director de la Federació Catalana de Bàsquet i ha treballat com a àrbitre durant 37 anys. Ens diu que actualment cada cop més joves practiquen esport, tot i que diu que va a èpoques. A més ens diu que en

l'adolescència molts joves disminueixen el seu rendiment a causa del canvi d'hàbits i noves maneres de divertir-se, com pot ser el consum de drogues, i com que els joves comencen a sortir de festa amb una edat molt precoç respecte altres generacions.

També ha parlat de la dieta dels esportistes, que creu que continua sent bona i proposa que a través d'esportistes famosos es divulgui l'alimentació saludable, per a fer de referència als joves.

Ens assegura que mai ha hagut de fer fora a cap jugador de la pista per haver consumit drogues, però que és molt perillós allò que alguns esportistes prenen, i també ens diu que els joves tenen massa facilitats per a aconseguir l'alcohol.

A més, raona que alguns esportistes consumeixen sobretot els caps de setmana i això els afecta al seu rendiment. Per altra banda, cada cop menys esportistes joves fumen, i els que ho fan és perquè no valoren els efectes d'aquestes drogues.

Per últim parlem dels pares i la societat. Creu que cada cop hi ha més pares preocupats per aquest tema i els aconsella que estiguin i parlin amb els fills per ser un exemple de persones saludables. També creu que els polítics podrien fer alguna cosa al respecte, utilitzant els mitjans de comunicació.

### 7.1.5. EX TRAFICANT DE DROGUES

Aquesta enquesta la respon un jove de 24 anys qui no ens revela el seu nom i ens explica sobre el món de les drogues. Va entrar de petit, amb 15 anys, un dia que estava amb un amic a un parc i aquest li va oferir un porro de marihuana. Ell va accedir, i va començar a entrar en el món del consum de drogues passiu. Però en poc temps, va veure que podia tenir un gran negoci amb facilitat i creia que sense un risc gaire gran.

Com que tenia amics amb plantacions de marihuana amb una qualitat de competició, va començar a traficar amb ella. Gràcies a un contacte va passar la droga a molta gent, i ràpidament va tenir uns clients habituals.

Amb uns beneficis de més de 600 euros a la setmana, va tenir els suficients diners per entrar en el món de les drogues i augmentar el seu negoci. A més, va ensenyar als seus clients a no aixecar sospites amb la gent del voltant quan feien les compres.

Va seguir traficant fins als 22 anys, quan la seva família ja estava farta de la situació i la policia tenia moltes sospites (ja havia rebut diverses multes).

Segons el que ens explica, va sortir d'aquest món sense ajuda de cap professional ni familiar, però va haver d'esforçar-se molt tenint una gran força de voluntat. El principal fet que el va fer adonar que havia de sortir d'aquell cicle és la bogeria que comportava la situació i la pressió de la seva família.

Aleshores va decidir donar el seu material i deixar de veure els seus amics del mateix entorn de les drogues.

### 7.1.6. PERSONAL TRAINER

Miguel Esteban és un home de 36 anys que fa 18 anys treballa com a entrenador personal a diferents centres d'esport. Sobretot entrena a adults que volen cuidar la seva salut i sobretot el seu cos.



Ens assegura que, tot i que han augmentat els adolescents en els gimnasos a causa d'una tendència entre ells d'anar-hi per posar-se forts i tenir un bon físic, creu que cada cop els joves practiquen menys esport. El prototip que té la societat d'home fort i musculat fa que els joves practiquin aquest esport per tal de tenir el cos perfecte; per això s'hi preocupen tant.

Un cop canviem de tema en l'entrevista, l'introduïm més en el món de la festa i els joves. Miguel considera que els joves comencen a sortir de festa a una edat molt precoç en comparació amb generacions passades com la seva. Això provoca que es preocupin molt poc per la seva salut, cosa que considera molt alarmant.

També ens diu que els adolescents prenen moltes drogues i molt freqüentment i això afecta molt al seu rendiment. Sobretot els joves es veuen afectats en el seu rendiment després dels caps de setmana, ja que dormen poques hores, mengen a deshora, estan deshidratats a causa de l'alcohol, etc. Això provoca que el seu entrenament sigui poc rendible.

Pel que fa al tabac, Miguel considera que els joves fumen amb massa freqüència i des de molt petits.

Per últim parlem del sobrepès. Creu que els adolescents amb sobrepès estan augmentant a causa de la mala alimentació, major sedentarisme i la crisi. Després recomana als joves practicar esport i conèixer els efectes de les drogues per tal de millorar la situació actual.





### 7.1.7. ENERGY CONTROL

Entrevisto a Sílvia, una noia que treballa al projecte Energy Control. Va començar com a voluntària i ha acabat com a coordinadora del medi educatiu a escala estatal i com a educadora social. La funció del projecte és la d'informar i conscienciar als joves que consumeixen qualsevol tipus de droga, sobretot tractant a aquells que fan un consum de plaer, per tal d'evitar que es converteixi en un consum de risc.

Les tasques principals del projecte són rebre als consumidors a les seus per assessorar-los, igual que rebre'ls als diferents festivals per a avaluar les substàncies que consumirà i assessorar-los en el seu consum. Utilitza diferents tècniques per a detectar les diferents substàncies que porten les drogues, i sap com assessorar-los.



Per decidir a quins llocs anar per a ajudar als joves fan assemblees i decideixen, dels diferents establiments i festivals que els hi ha demanat la seva

assistència, a quins d'ells la seva col·laboració serà més productiva depenent de la població a la qual poden ajudar.

Després ens explica que l'alcohol és la droga més consumida pels joves, seguida del tabac i cànnabis. També ens informa que: com més gran es fan els joves, més augmenta el consum de drogues com la cocaïna o l'èxtasi.

Tot i que aquesta generació està molt informada, els joves reben diversa informació errònia que crea tabús, per això ells informen d'una manera totalment objectiva, si no que busquen que estiguin informats per evitar el consum de risc habitual.

Silvia ens aclareix que la percepció de la societat que pensa que els joves es droguen més és falsa. Els joves fan un consum més precoç, ja que tenen més llibertat i ganes d'experimentar noves sensacions amb noves substàncies. A diferència de fa 30 anys, on el consum era de risc, els joves de l'actualitat acostumen a fer un consum de plaer on només prenen drogues en moments puntuals per arribar a moments d'exaltació.

El factor negatiu és que un consum en una edat molt precoç pot provocar un consum de risc a mesura que creixen i uns riscos pel temps que consumeixen, que és molt superior al de fa tres dècades. Com que consumeixen durant un temps molt llarg, creen els seus propis cercles d'amics on el consum es pot fer habitual, cosa que pot incrementar les possibilitats de consumir amb més freqüència i per tant fer un consum de risc.

Per tant, que poden fer tant la societat com els pares? Sílvia dona diversos consells. Per exemple recomana a la societat que hauria de fer que el tema de les drogues fos un tema parlat amb els nens des de petits amb total normalitat

per tal de conscienciar-los abans que comencin a conèixer per altres persones o altres fonts d'informació errònies. És a dir, fer una educació de petits sobre aquest tema. Després ens aconsella que apugem els ànims i l'autoestima dels joves, ja que molts consumeixen per sentir-se millor quan estan tristos o desanimats.

Per últim aconsella als pares no obsessionar-se amb aquest tema, parlar-hi amb total normalitat i ens ha donat diversos exemples de fulletons amb informació de drogues diverses, que poden ser un exemple de què donen als joves per a conscienciar-los.

## 8. CONCLUSIÓ FINAL (DESMENTIR O NO HIPÒTESIS)

En primer lloc, recordo la hipòtesi per tal de poder desmentir-la o demostrar que no anava mal encaminat: ***”La nova generació de joves ha canviat els seus hàbits: la tendència apunta a un consum precoç i més freqüent de drogues i a deixar enrere l’esport.”***

És veritat que, després de realitzar el treball, he detectat que existeix un consum més precoç de qualsevol tipus de droga, ja sigui l’alcohol i el tabac o la resta de drogues més dures.

La iniciativa Energy Control ens va demostrar aquestes dades. Els joves comencen a consumir des de molt petits, molt abans del que ho feien els joves d’altres generacions. Ens expliquen que aquest fet de consumir des de tan petits també pot ser el gran causant de greus efectes en un futur o entrar en una drogoaddicció, ja que el cos no està del tot desenvolupat.

Per altra banda, és cert que la resta de la meva hipòtesi no és del tot certa. El que ha augmentat no és la freqüència de consum, sinó l’estil amb el qual els joves prenen aquestes drogues. Per aclarir-ho: els joves no beuen més dies del que feien els joves d’altres generacions, sinó que beuen molta més quantitat a causa de la pràctica sobretot de “botellons”.

Pel que fa a l’esport, la realitat és que els joves cada cop el practiquen més hores, i a més intenten practicar-ne més d’un. Tal com ens diu Juan Carlos Mitjana o Miguel Esteban, cada cop hi ha més joves al gimnàs o practicant esport.

A més, els joves cuiden molt més la seva dieta, ja sigui per a tenir un bon cos o per salut. Això ens ho confirma Pilar Pérez, la dietista entrevistada, qui ens afirma que cada cop hi ha menys joves amb sobrepès i més joves a la consulta que volen portar una bona alimentació.

Però, el que també m'han confirmat és que, tot i que els joves cuiden molt el seu cos, segueixen una bona alimentació i fan una pràctica d'esport de moltes hores, el seu rendiment i la seva salut es veuen afectats per un consum de drogues molt fort, que podríem arribar a qualificar de consum de risc. Per això els tres esportistes entrevistats ens afirmen que el rendiment disminueix després del cap de setmana.

Per tant, l'últim pas que em queda fer és corregir la meva hipòtesi inicial per una conclusió final: "La nova generació de joves ha canviat els seus hàbits: la tendència apunta a un consum precoç i més abundant de drogues tot i que fan una pràctica més freqüent d'esport i segueixen una alimentació adequada."

## **9. WEBGRAFIA**

Obra social la Caixa: " Parlem de drogues".

[http://www.hablemosdedrogas.org/system/application/views/uploads/data/guiafamiles\\_ca.pdf](http://www.hablemosdedrogas.org/system/application/views/uploads/data/guiafamiles_ca.pdf)

Consulta: 23 d'abril de 2014.

Generalitat de Catalunya: "Enquesta de salut de Catalunya 2011".

[http://www20.gencat.cat/docs/salut/Home/EI%20Departament/Estadistiques%20osanitaries/Enquestes/02\\_enquesta\\_catalunya\\_continua/Documents/informees\\_ca2011.pdf](http://www20.gencat.cat/docs/salut/Home/EI%20Departament/Estadistiques%20osanitaries/Enquestes/02_enquesta_catalunya_continua/Documents/informees_ca2011.pdf)

Consulta: 23 d'abril de 2014.

Generalitat de Catalunya: "Prevalença en el consum de risc d'alcohol".

<http://www20.gencat.cat/portal/site/canalsalut/menuitem.66d082c8f30a3ca5ba963bb4b0c0e1a0/?vgnnextoid=359bbba736658310VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnnextchannel=359bbba736658310VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnextfmt=detall&contentid=888bb6e9139d9310VgnVCM2000009b0c1e0aRCRD>

Consulta: 23 d'abril de 2014.

Plan Nacional Sobre Drogas (Gobierno de España): “Guía sobre drogas”.

<http://www.pnsd.msssi.gob.es/ca/Categoria2/publica/publicaciones/Guia2008/alcohol.htm>

Consulta: 24 d’abril de 2014.

Fundación por un mundo sin drogas: “Jóvenes o adultos. ¿Cuál es la diferencia?”

<http://es.drugfreeworld.org/drugfacts/alcohol/understanding-affects-on-body.html>

Consulta: 24 d’abril de 2014.

Fundación Universitaria los Libertadores: “La realidad sobre el consumo de alcohol en adolescentes”.

<http://alcohol-adolescentes.blogspot.com.es/>

Consulta: 24 d’abril de 2014.

Generalitat de Catalunya: “Prevalencia de consumo de riesgo de alcohol”.

[http://www20.gencat.cat/portal/site/canalsalut/menuitem.66d082c8f30a3ca5ba963bb4b0c0e1a0/?vgnnextoid=359bbba736658310VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnnextchannel=359bbba736658310VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&extfmt=detall&contentid=888bb6e9139d9310VgnVCM2000009b0c1e0aRCRD&newLang=es\\_ES](http://www20.gencat.cat/portal/site/canalsalut/menuitem.66d082c8f30a3ca5ba963bb4b0c0e1a0/?vgnnextoid=359bbba736658310VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnnextchannel=359bbba736658310VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&extfmt=detall&contentid=888bb6e9139d9310VgnVCM2000009b0c1e0aRCRD&newLang=es_ES)

Consulta: 24 d’abril de 2014.

Revespcardiol: “Prevalencia de fumadores en la población española por grupos de edad específicos. (Datos del Ministerio de Sanidad y Consumo)”

<http://www.revespcardiol.org/es/situacion-enfermedad-cardiovascular-espana-del/articulo/13128799/>

Consulta: 24 d’abril de 2014.

Mailxmail: “Consumo de drogas en los escolares. (Madrid)”

<http://www.mailxmail.com/curso-consumo-drogas-escolares-madrid/consumo-drogas-edad-escolar-resultados-2-2>

Consulta: 24 d’abril de 2014.

Fundación Grupo Eroski: “Barómetro de consumo 2003”

<http://barometro.fundacioneroski.es/web/es/2003/capitulo16/pag1.php>

Consulta: 24 d’abril de 2014.



Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. M.E.; Rebollo, S.;  
Martínez, M. & Oña, A.

<http://www.revistamotricidad.es/openjs/index.php?journal=motricidad&page=articulo&op=view&path%5B%5D=13&path%5B%5D=28>

Consulta: 24 d'abril de 2014.

SobreDrogues.net: "Quin panorama tenim?".

<http://sobredrogues.net/panorama2010>

Consulta: 10 de maig de 2014.

El mundo. Marta G.Coloma: "Un 15% de los jóvenes consume drogas de una manera habitual".

<http://www.elmundo.es/elmundo/2013/05/15/paisvasco/1368619406.html>

Consulta: 17 de maig de 2014.

Observatorio Español de la droga i las toxicomanías: "Informe 2011".

<http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/observa/pdf/oed2011.pdf>

Consulta: 17 de maig de 2014.

Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Ramos, P.; Jiménez-Iglesias, A.; Rivera, F. y Moreno, C.: “Evolución de la práctica de la actividad física en los adolescentes españoles”. (Pendiente de publicación)

<http://cdeporte.rediris.es/revista/inpress/artevolucion692.pdf>

Consulta: 24 de maig de 2014.

El Punt: “El consum de cànnabis en adolescents duplica els ingressos a urgències”.

<http://www.elpuntavui.cat/noticia/article/2-societat/5-societat/263670--el-consum-de-cannabis-en-adolescents-duplica-els-ingressos-a-urgencies-.html>

Consulta: 24 de juny de 2014.

Entrevista Javier Porto, treballador de Can Roselló:

<http://www.centroadiccionesbarcelona.com/contacto/>

Sílvia, treballadora d'Energy Control: <http://energycontrol.org/contacta.html>

## **10. ANNEX**

### **10.1. ENQUESTES**

#### **10.1.1. PER A JOVES**

##### Dades generals

**1. Sexe**

(Home / dona)

**2. Edat**

(13-15 / 16-17 / 18-21 / +21)

##### Dades sobre l'alcohol

**3. Edat d'inici del consum d'alcohol (per primer cop en tastar-lo).**

[Número]

**4. Freqüència sobre el consum d'alcohol?**

(Diari / cada cap de setmana / algun cap de setmana / molt puntualment / mai)

**5. Quantitat d'alcohol en una nit?**

(1 copa / 2-3 copes / 3-6 copes / 6-9 copes / +9 copes)

**6. Especificació de l'alcohol que normalment consumeix.**

(Cervesa / vodka / rom / whisky / tequila / ginebra / altres [especificar])

**Marca que consumeix**

(Marca reconeguda / marca blanca / altres [especificar])

7. Estil de consum

(Barra discoteca / bar / "botellón" / altres [especificar])

8. Pressupost per dia (normalment quant gastes al consumir alcohol).

[Número]

Dades sobre el tabac

9. Has provat mai el tabac? Amb quina edat?

(Si / No) [Número]

10. Ets fumador habitual? En cas afirmatiu, amb quina edat vas començar?

(Si / No) [Número]

11. Quantes cigarretes fumes al dia?

[Número]

12. Tipus de tabac.

(Caixetes / de "liar")

13. Pressupost setmanal

[Número]

Dades sobre les drogues

14. Consumeixes drogues?

(Si / No)

15. Edat del primer cop que vas provar les drogues?

[Número]

16. Quina droga consumeixes amb més freqüència?

(Marihuana / haixix / cocaïna / amfetamina / èxtasi / altres)

17. Quan la consumeixes?

(Dia a dia / caps de setmana / puntualment)

18. En consumeixes alguna altra?

(Marihuana / haixix / cocaïna / amfetamina / èxtasi / altres)

19. Quan consumeixes l'altra droga?

(Dia a dia / caps de setmana / puntualment)

20. Pressupost setmanal gastat en drogues.

[Número]

#### Dades sobre esport i salut

21. Practiques esport?

(Si / No)

22. Quin esport practiques.

[Text]

23. Quantes hores setmanals dediques a l'esport?

[Número]

24. Raons per practicar l'esport.

(Salud / desconexió / passió / diversió/ físic / altres [especificar])

25. Segueixes una dieta saludable i equilibrada?

(Si / No)

## 10.1.2. PER A ADULTS

**Totes les preguntes hauran de ser contestades en funció de la vostra joventut (15-25).**

Dades generals

26. Sexe

(Home / dona)

27. Edat

(35-40 / 40-45 / 45-50 / 50-60)

Dades sobre l'alcohol

1. Edat d'inici de consum?

(Número)

2. Freqüència sobre el consum d'alcohol?

(Diari / cada cap de setmana / algun cap de setmana / molt puntualment / mai)

3. Quantitat d'alcohol consumida en una nit?

(1 copa / 2-3 copes / 3-6 copes / 6-9 copes / +9 copes)

4. Especificació de l'alcohol que normalment consumeix.

(cervesa / vodka / rom / whisky / tequila / ginebra / altres [especificar])

5. Estil de consum

(Barra discoteca / bar / "botellón" / altres [especificar])

## Dades sobre el tabac

6. Has provat mai el tabac? Amb quina edat?

(Si / No) [Número]

7. Eres fumador habitual? En cas afirmatiu, amb quina edat vas començar?

(Si / No) [Número]

8. Quantes cigarretes fumaves de jove al dia?

[Número]

9. Tipus de tabac i marca.

(Caixetes / de "liar") [Marca]

10. Pressupost setmanal

[Número]

## Dades sobre les drogues

11. Consumies drogues de jove?

(Si / No)

12. Edat del primer cop que vas provar les drogues?

[Número]

13. Quina droga consumies amb més freqüència?

(Marihuana o haixix / cocaïna / amfetamina / èxtasi / altres)

14. Quan la consumies?

(Dia a dia / caps de setmana / puntualment)

15. En consumies alguna altra?

(Marihuana o haixix / cocaïna / amfetamina / èxtasi / altres)

16. Quan la consumies?

(Dia a dia / caps de setmana / puntualment)

17. Pressupost setmanal.

[Número]

#### Dades sobre esport i salut

18. Practicaves esport?

(Si / No)

19. Quin esport?

[Text]

20. Quantes hores setmanals d'esport feies?

[Número]

21. Raons per practicar l'esport.

(Salut / desconexió / passió / diversió/ físic / altres [especificar])

22. Segues una dieta saludable i equilibrada?

(Si / No)



## 10.2. ENTREVISTES

### 10.2.1. IRON MAN (ESPORTISTA D'ELIT)

#### **Com et dius?**

- Ricardo García.

#### **Quant de temps portes fent esport?**

- Desde los 8 años.

#### **I preparant-te per l'”Iron Man”?**

- Cada año que me he presentado 6 meses de entrenos específicos.

#### **Practiques esport des de petit?**

- Desde los 8 años practiqué natación.

#### **Quantes hores entrenaves de jove?**

- 6 horas al día en pretemporada.
- 8 horas antes de las competiciones, 2 meses antes.

#### **De jove seguies algun tipus de dietes?**

- No especialmente, los clubs a los que pertenecí no eran profesionales y no tenían contemplada una parte tan importante como ésta, aunque llegué a estar seleccionado en la selección española, podía haber mejorado mucho más mis resultados.

#### **Creus que és essencial seguir una bona dieta sent un esportista? També de jove?**

- La dieta como el resto de partes del entreno de un deportista, preparación muscular activa-pasiva y psicología, mejora el rendimiento del deportista siempre y cuando estén acorde a los meta-objetivos planteados y siempre bajo supervisión de un profesional deportivo y médico, sea la edad que sea.

### **Opines que tothom n'hauria de seguir una?**

- Todos los deportistas deberían cuidarlo en la medida de la intensidad y tiempo de entreno. Si tenemos en cuenta también el resto de personas que tienen una vida sedentaria, también aconsejaría una dieta, pero como comento anteriormente, en la medida que lo necesiten. Ojo, no confundir dieta, con comer poco, sino utilizar los componentes alimentarios necesarios para preparar (antes), mantener (durante) y recuperar (después) todas las partes físicas, entre otras, musculatura, tendones, cartílagos, psicológicas ...

### **Veus menys pràctica d'esport en els joves d'avui?**

- Posiblemente más. Ahora el deporte es moda, socialmente está bien visto.

### **Per quina raó?**

- Por añadir algún aspecto más que el social,
  - o Jóvenes tienen más tiempo ya que la edad de trabajar es más tardía.
  - o Tienen más oferta y acceso a gimnasios.
  - o Ambos padres trabajan y es común ver muchos jóvenes en estos complejos deportivos donde están ocupados.

**Amb quants anys vas començar a sortir de festa?**

- 18 años.

**Prenies alcohol a la teva adolescència?**

- Sí, con moderación y en fin de semana.

**Fumaves?**

- No.

**I drogues múltiples?**

- Ninguna.

**Quines eren les més típiques a la teva època?**

- Cocaína, alcohol, tabaco, porros y pastillas.

**L'alcohol i el tabac afectaven al teu entrenament?**

- Todas las drogas minimizan el rendimiento físico y psíquico sea en la cantidad que sea, aunque sea moderado. A más cantidad, más minimiza este rendimiento.

**Entrenaves pitjor després del cap de setmana?**

- Estaba más cansado, no sólo por el alcohol sino por el descanso.

**Estàveu conscienciats sobre els afectes negatius?**

- Aunque es difícil que un joven se consciencie de estos aspectos, es necesario que sean los entrenadores y familiares quien te expliquen las consecuencias. Si realmente estás motivado personalmente y haces lo

que te gusta, te das cuenta de los efectos negativos cuando no alcanzas los objetivos.

**Teníeu dificultats en comprar aquestes substàncies? Quines?**

- En mi caso el alcohol es fácil. El resto sinceramente no tengo ni idea.

**Teníeu algun tipus d'ajuda per evitar prendre aquestes substàncies?**

- Educación familiar y buenas compañías.

**Veus massa festa en els joves?**

- No podría decir si ahora es igual que antes, pero que también es normal que los jóvenes salgan de fiesta, siempre y cuando se haga con moderación.

**Creus que això és un problema?**

- Todo es un problema cuando hay excesos, hasta el deporte. He conocido gente que se ha hecho daño drogándose y también muchos haciendo deporte. Ten en cuenta que que también existen drogas para mejorar los rendimientos físicos y psicológicos, y no olvidar que deporte en sí, puede ser también una “droga” o mejor decirle “enfermedad”, como ejemplo te pongo la vigorexia.

## 10.2.2. NUTRICIONISTA

### **Com et dius?**

- Pilar Pérez Sanjuan.

### **Quan de temps portes treballant en aquest ambient?**

- 25 anys.

### **Antigament hi havia molts adolescents i joves amb sobrepès?**

- Antigament depenia de diferents aspectes com poden ser la classe social, segons el nivell econòmic la gent podia permetre's una dieta bona i equilibrada o per contra sempre es menjava arròs i llegums.
- Un altre factor que feia que hi hagués més sobrepès era la falta d'informació o d'estudis i la falta d'interès de las vies de comunicació.

### **I ara? N'hi ha més?**

- No, cada cop hi ha menys.

### **A què es deu aquesta evolució?**

- Aquesta evolució es deu a la bona educació de les escoles, on les dietes escolars acostumen a anar dirigides per professionals.  
Per altra banda, qualsevol nen té un pediatra des de petit, els quals es preocupen molt per la alimentació dels infants, i si noten un sobrepès envien ràpidament al nen a un centre de sobrepès.

### **Pot ser per alguns mals hàbits alimentaris?**

- Els mals hàbits es deuen per dues grans raons. La més clara és per la falta de temps a les cases es cuina menjar ràpid cosa que comporta problemes alimentaris.

Per altra banda també podria ser per la falta de diners, però actualment els menjars més essencials per una bona dieta com la pasta, arròs, llegums, verdura, pollastre i peix estan al abast de la majoria de població espanyola.

### **Creus que els joves es cuiden més el seu cos actualment per contra a fa 30 anys?**

- Sí. Podríem demostrar-ho mirant els gimnasos a partir de la tarda, quan s'acaba el ritme d'estudi, els gimnasos estan amb una capacitat del doble o triple que 20 anys abans.

### **Hi ha hagut una evolució en l'alimentació degut als aliments?**

- La evolució en l'alimentació es deu a un augment en la variació dels aliments ja que arriben de diversos països del mon durant tot l'any. Per lo tant tenim qualsevol aliment en qualsevol època de l'any. A més, aquesta variació en l'alimentació ha provocat un augment en la necessitat de menjar.

### **Tenim més a mà alguns aliments perjudicials o "menjar basura"?**

- Sí, cada cop hi ha més establiments de menjar ràpid amb molta oferta, cosa que atreu a les famílies amb poc temps per als seus àpats.

També aclarir que hi ha establiments de menjar japonès que és molt ràpid i ràpid de cuinar.

### **De quina manera pot afectar aquest tipus de menjar?**

- Augment del percentatge d'obesitat en el nostre país.

### **Els hi costa més perdre pes als fumadors?**

- No té perquè. Perdre pes de varis factors més: metabòlics, estrès, ansietat, força de voluntat, etc.

### **Quan deixes de fumar acostumes a engreixar-te? Quina raó científica té això?**

- La raó principal seria que al deixar de fumar tens una millor qualitat de vida cosa que fa que les cèl·lules s'oxigenen millor i provoquen un augment de la gana.

### **El ritme de vida influeix a la dieta i la salut de las persones?**

- Els horaris laborals influeixen molt en la dieta, a més, tenir temps de cuinar i guardar espai per als teus àpats és essencial.

### **El fet d'estar estressat i menjar aliments preparats afecta a la salut i al físic de les persones?**

- Els aliments preparats sempre porten més calories i additius que ajuden a un augment del pes.

### **Fer esport comporta tenir una millor dieta?**

- Sí, perquè la despesa calòrica que suposa l'exercici físic ha d'anar acompanyat d'una nutrició equilibrada.

### 10.2.3. CAN ROSELLÓ

#### **Com et dius?**

- Javier Porto.

#### **Quan de temps portes treballant amb gent intoxicada?**

- 6 años.

#### **I en aquest centre?**

- En este en particular llevo 1 año y dos meses.

#### **Antigament hi havia molts joves intoxicats?**

- Antiguamente (desde hace 25 años en adelante, que es desde que se tienen datos fiables a nivel epidemiológico) había menos gente que consumía o probaba drogas pero los efectos secundarios a nivel médico de las mismas eran mayores que los actuales. Se ha llamado a esa época la epidemia de la heroína por la magnitud de la situación.

#### **I ara?**

- Ahora nos encontramos en una época que se podría catalogar de post epidemia. Tenemos un panorama en el que más gente accede a consumir drogas y los efectos secundarios son menores, por lo menos a corto plazo. Otro tema muy diferente es la adicción a sustancias.



### **Creus que el nombre de joves ha augmentat als últims anys?**

- El número de jóvenes consumidores que toman drogas ha aumentado en los últimos años a la par que las edades de inicio han descendido. Sólo hay que ver las estadísticas Estudes y Edades para darse cuenta del dato. Sin ir más lejos, mira a tu alrededor y piensa a cuanta gente conoces que haga botellón o fume THC.

### **A que pot ser degut això?**

- Los jóvenes tienen más poder adquisitivo y la forma de relacionarse entre ellos gira en torno al ocio nocturno, espacio más propenso al uso de sustancias psicoactivas y alcohol.  
Por otro lado también existe una cierta banalización del consumo acompañada de una falta de información fiable a la hora de hablar de los riesgos y daños del consumo en edades más tempranas.

### **Pot ser per algun canvi a la societat o mentalitat? Quins?**

- Muchas veces nos encontramos con las modas y las tribus urbanas que consumen drogas como modo de reafirmarse, pensemos en raperos o amantes del reggae.  
La clave está en las nuevas formas de relacionarse que tienen los jóvenes.

### **Quines recomanacions faries als pares? I a la societat?**

- Que antes de actuar se informen usando fuentes fiables. En internet hay mucha información y si no se selecciona se puede llegar a tener malentendidos.

Lo principal cuando un padre detecta un consumo es mantener la calma y sobre todo fomentar la comunicación abierta con sus hijos intentando argumentar el porqué de las cosas. Con imposición lo único que se consigue es confrontación y reafirmar al joven en su consumo.

### **Creus que hem de participar en l'ajut tots?**

- Creo que lo mejor es que estos temas sean siempre tratados profesionales. No se pueden convertir en una tertulia en la que todo el mundo opine de forma arbitraria y subjetiva ya que existen muchos factores a tener en cuenta a la hora de valorar un consumo o un problema con drogas. Es clave que las familias se asesoren previamente.

### **Feu alguna mena de iniciativa per a solucionar aquest conflicte per l'exterior?**

- Nosotros sólo nos dedicamos al tratamiento integral de las adicciones. Trabajamos en la parte médica o asistencial y no tanto en la preventiva.

### **Què feu per a desintoxicar als malalts?**

- Nuestro tratamiento consiste en un internamiento residencial con un programa semanal de terapias de grupo individual y sobre todo grupal siguiendo un método cognitivo-conductual. Todo esto acompañado de visitas médicas y psiquiátricas y apoyo farmacológico. Una vez se supera la fase de ingreso (desintoxicación y deshabitación) se pasa a una fase más ambulatoria o de reinserción donde el paciente va poniendo en práctica todo lo aprendido. El fin es que el paciente aprenda a vivir sin consumir.

### **És el mateix protocol per als joves que pels adults?**

- Siempre es el mismo protocolo pero se adapta a la persona en intensidad y tiempo así como farmacológicamente hablando.

### **Quina és la droga que causa més addició?**

- La adicción no sólo viene condicionada por la sustancia en sí si no por un conjunto de factores bio-psico-sociales (contexto de la persona, vía de administración, facilidades de acceso, precio...). A nivel de demandas de ingreso la principales droga son el alcohol y las benzodiacepinas (legales) y la cocaína y THC (ilegales).

Hay que estar continuamente observando la evolución y las tendencias en el consumo ya que suelen ser muy cambiantes y poco estables a medio plazo.

### **I més morts?**

- En la actualidad la droga que causa más muertes es el alcohol tanto de forma directa como indirecta (accidentes de tráfico). En gente joven es uno de los principales factores de mortalidad.

### **Quina és la droga que més es consumeix?**

- Entre la gente joven la droga que más se consume es el alcohol y el tabaco. Le siguen el THC y la cocaína.

### **Són els pacients conscients del que els hi pot fer?**

- Nuestros pacientes llegan a nuestro centro con la adicción muy desarrollada a nivel fisiológico. Debido a esta enfermedad son conscientes del daño pero no son capaces de parar de consumir. Por lo que les es muy difícil poder valorar su situación real hasta que están desintoxicados o limpios. Se podría decir que son conscientes pero que no son capaces de creérselo.

### **Quines són les raons per les quals solen entrar en aquesta dinàmica?**

- Como he dicho antes es un conjunto de factores bio-psico-sociales el que configura la adicción. Cuando convergen ciertos factores en torno a la sustancia, el contexto y la persona se desencadenan una serie de problemas que pueden llevar a tener problemas con el consumo de sustancias.

#### 10.2.4. DIRECTOR FEDERACIÓ ESPANYOLA DE BASQUET

##### **Com et dius?**

- Juan Carlos Mitjana.

##### **Quan de temps portes treballant en aquest ambient?**

- 37 años.

##### **Tu que estàs en contacte amb molts joves esportistes, creus que cada cop n'hi ha menys?**

- Cada vez más, aunque va a modas.

##### **Veus un canvi al seu rendiment a l'època de l'adolescència?**

- Algunos se pierden por no entender las necesidades y sacrificios del deporte.

##### **Saps a què és degut?**

- Cambio de hábitos y nuevas ofertas de diversión.

##### **Pot ser que sigui pel consum de drogues i alcohol?**

- En una parte pequeña de España.

##### **Creus que la festa se'ls hi fa present des de massa petits?**

- Se ha adelantado algunos años respecto a generaciones anteriores.

##### **Creus que la dieta ja no és l'adequada?**

- Sigue siendo la adecuada.

**Feu algun tipus d'incentiu per als joves per fer-los seguir una bona dieta i bon hàbits?**

- Crear iconos jóvenes que demuestren las ventajas de la dieta.

**Veus que el rendiment dels esportistes és més baix després del cap de setmana?**

- Depende del nivel de dedicación i profesionalidad.

**T'has trobat amb casos en que has hagut de fer fora un adolescent per no rendir a causa de l'alcohol?**

- Nunca

**Tu que estàs molt en contacte amb adolescents, creus que és preocupant el que prenen?**

- Siempre es un peligro, ya consuman poco o mucho. Solo crearse el hábito es malo.

**Creus que tenen l'accés al alcohol molt fàcil.**

- Muy fácil y barato.

**Creus que consumeixen drogues?**

- Algunos por desgracia.

**Saps amb quina freqüència?**

- Sobre todo los fines de semana, al no haber trabajo o estudios.

**Això els afecta en l'esport?**

- Siempre.

**Quants joves que practiquen esport fumen?**

- Cada vez menos.

**Parlen d'això amb normalitat?**

- Sin dudarlo.

**Creus que estan conscienciats dels perills?**

- Sí, pero no los valoran.

**T'has trobat amb molts pares preocupats per els seus fills i les drogues?**

- Muchos, cada día más.

**Quins consells els donaries?**

- Que estén por sus hijos (por todo y en todo) y que den ejemplo de vida sana.

**Podria fer alguna cosa la societat?**

- No sé si la propia sociedad, pero si los políticos.

**Creus que els mitjans de comunicació són un bon medi per difondre el conflicte?**

- Si no están dirigidos, sí.

### 10.2.5. EX-TRAFICANT DE DROGUES

#### **Quan vas començar a consumir?**

- Als 15 anys. Un amic em va passar un porro i em va fer provar-ho.

#### **Perquè et vas enganxar a aquest tipus de droga?**

- Per diners. Vaig veure un negoci fàcil i ràpid, i vaig decidir entrar-hi.

#### **Quant de temps vas estar fumant?**

- Des dels 15 fins als 22 anys.

#### **Què trobaves de positiu en això?**

- Poder adquisitiu. Guanyava 600 euros a la setmana sense fer res gràcies a vendre qualitat. Com a consumidor, m'agradava el sabor.

#### **A quin estil de persones venies?**

- A persones tant gran com joves, menors i gent amb renom a la societat.

#### **Tenies clients habituals?**

- La major part dels meus beneficis venien dels clients habituals.

#### **Quantitat mitjana?**

- Una mitjana podríem dir que els clients em compraven uns 200 euros al mes.



### **Com vas entrar al negoci? Va ser fàcil aconseguir el material?**

- Tenia amics que cultivaven herba de competició i tenia accés a aquesta droga a un preu barat.

### **Que et va fer deixar-ho?**

- La bogeria i la família. Volia canviar la vida. Em vaig tornar paranoic. A més dues vegades casi m' enxampen. Un registre de la guarda civil i un de la policia local amb mossos al cotxe.

### **Com ho vas aconseguir?**

- Allunyant-me del cercle social d'amics, regalant tot el que tenia per vendre a un altre noi i posant-me nous objectius per al meu futur.

### **Has pensat en tornar algun cop?**

- Sí, diners fàcils.

### **Et va costar molt deixar-ho?**

- Sí, ja que has de tenir molta força de voluntat per a deixar-ho.

### **Algun cop has buscat ajuda o t'has recolzat amb algú?**

- No. Tot va ser decisió pròpia.

### **Quines creus que són les principals conseqüències per consumir?**

- Vaig repetir primer de batxillerat i vaig deixar de banda els estudis. Per a mi era una de les coses menys importants. A més vaig tenir diversos problemes amb la família, multes per possessió, etc.

**Actualment treballes?**

- Sí. Fa un any vaig començar a crear una petita empresa.

**Creus que qualsevol podria fer el que tu has fet?**

- Tothom podria ser traficant? Sí, amb uns petits coneixements matemàtics. A més has de saber petits trucs per tal d'ensenyar als teus compradors a no aixecar sospites.

**Per acabar, si la marihuana es legalitzés, tornaries a entrar en el negoci?**

- Sí, tornaria a tenir el mateix nivell adquisitiu que tenia abans.

## 10.2.6. ENERGY CONTROL

### **Vostè treballa a Energy Control, quina és la seva funció?**

- La meva funció és ser educadora social i coordinadora del medi educatiu a nivell estatal. Porto 5 anys treballant al projecte Energy Control. Vaig començar com a voluntària durant un temps i després hem van contractar com a coordinadora.

### **Quin és el propòsit de l'empresa?**

- Més que una empresa, Energy Control és un projecte creat al 1997 per ABD, una ONG subvencionada per l'estat PNSA i el departament de salut de la Generalitat.

La nostra intenció és la d'informar i conscienciar als joves que consumeixen qualsevol tipus de droga, des de l'alcohol fins a qualssevol droga sintètica o al·lucinògenes. Nosaltres solem tractar a aquells consumidors que fan un consum sense addicció, gent que té una vida normal compaginada amb les drogues, per tal d'evitar que arribin a una addicció que els hi faci fer un consum de risc i canviïn les seves vides.

### **Què fa l'empresa? Quines són les vostres iniciatives?**

- Las dues tasques principals del projecte són:
  1. Anar a diferents festivals i festes o discoteques per tal d'analitzar les substàncies que els joves prenen i per tal d'assessorar-los en el consum d'aquestes i evitar un consum inadequat i de risc. A més els informem dels efectes de les drogues que prenen i donem diferents consells per tal de portar una conducta adequada a la festa. Per aclarir-ho, nosaltres no

escollim a quins joves els analitzem la substància, sinó que són ells mateixos que venen a nosaltres per demanar consells i analitzar substàncies.

2. Per altra banda rebem als joves a les nostres seus i els hi donem diferent informació sobre el consum que han de portar. La nostra eficàcia es basa en que nosaltres no els hi diem que les drogues són negatives ni dolentes, sinó que els informem amb una total normalitat i intentem que facin un consum mínim i poc habitual, per tal d'evitar les addiccions.
- Per últim nombrar les tres tècniques que utilitzem per a fer l'anàlisi. En un principi utilitzàvem colorimètrics, on depenent del color que sortia al tirar el líquid a la substància, sabíem si era pura o no. Més tard utilitzàvem la tècnica TLC, que detectava els diferents adulterants que porten les substàncies. Per últim, gràcies a l'IMIM, amb una màquina que ens presten en diverses ocasions podem fer una cromatografia de gasos que ens permeten saber els diferents percentatges dels adulterants de las substàncies.

### **Com decidiu a quins llocs anar?**

- Nosaltres no contactem amb els llocs, són els propis festivals, discoteques o ajuntaments qui decideixen contactar amb nosaltres. Alguns exemples podrien ser el Row, Sonar o Raves, que tot i no ser sempre legal, nosaltres hi anem igualment.
- Per concretar quins són els llocs on decidim anar, fem assemblees per tal de valorar si la nostra intervenció tindrà resultats, i si veiem que podem ajudar als joves, hi assistim.

### **Quines són les drogues més consumides pels joves?**

- Les drogues més consumides són l'alcohol, el tabac i el cànnabis. Cal destacar que en els menors aquestes són les drogues típiques ja que no solen consumir drogues fortes o sintètiques. A mida que van creixent, comencen a consumir altres drogues com poden ser la cocaïna o l'èxtasi, i amb molt menys percentatge el "speed".

### **Creus que saben quins són els efectes d'aquestes?**

- Actualment els joves estan molt informats, sobretot gràcies a Internet. També cal dir que molta informació que reben és totalment errònia i cal fer un bon us de la xarxa per tal de buscar l'informació adequada i correcte.
- A més cal dir que hi ha diversos tabús en aquest tema, ja que tant pares com societat troben que és un tema difícil de parlar, tot i que la seva parla hauria de ser totalment natural.

### **Què feu per informar-los?**

- Informem d'una manera totalment objectiva, per tal de arribar a ells amb una màxima normalitat i no atacar-los donant opinió de si les drogues són o no dolentes, sinó que només els assessorem en allò que demanen i intentem que facin un consum de plaer i no de risc. A més donem diversos trucs per tal que consumeixin bones drogues, com pot ser tenir un camell habitual.
- Per últim intentem gestionar el consum i informar-los de que la barreja de drogues és perillosa.

### **Creus que cada cop hi ha més joves que consumeixen drogues?**

- La percepció que té la societat al creure que els joves sempre estan drogant-se o consumint és rotundament falsa. Els joves no consumeixen més que abans. Ho acostumen a fer amb una quantitat molt menor que la que es consumia abans i fan un consum molt diferent. Fa uns 30 anys enrere, el consum era de risc en la gran majoria de casos, a més de consumir drogues molt més dures com la heroïna. Actualment el consum de drogues fortes és molt menor i només una minoria fa un consum de risc. La majoria fa un consum per plaer en determinades ocasions. Cal dir que el consum més majoritari és entre els 20 i 35 anys, quan deixen de consumir per pròpia iniciativa, en general.

### **La festa i les drogues arriben als joves a una edat massa precoç?**

- Els joves comencen a sortir de festa i prendre drogues des de molt més petits que fa unes dècades, però cal recordar que no és més que experimentació. Els joves d'avui en dia tenen molta més llibertat i això provoca que experimentin de petits.

Cal dir que un consum més precoç pot comportar que acabin fent un consum de risc en edats més grans. Per tant hem de intentar que comencin a consumir com més tard millor, per evitar el consum de risc. Per últim esmentar que prohibir-los el consum és un error, sinó que s'ha de parlar amb ells amb total normalitat i arribar a acords i fer-los entendre els efectes de les drogues.

### **Creieu que aquesta situació de descontrol acabarà?**

- Més que situació de descontrol, és una situació que empitjora amb el temps. Com més temps porten consumint drogues, més s'introdueixen en un ambient social advers per a deixar el consum. Es tanquen en cercles socials on tots els amics consumeixen, i aleshores entren en una dinàmica on és normal el consum.

Per altra banda, el consum acostuma a ser totalment de plaer, per tal d'entrar en un món de total eufòria amb un mínim esforç.

### **Què pot fer la societat per a conscienciar als joves?**

- La societat el que pot fer és crear un ambient on parlar de drogues amb els joves sigui normal, educar per tal que els joves siguin conscients del efectes i conseqüències.

Per altra banda, un dels factors que introdueix als joves al consum és la falta d'autoestima, cosa que la societat pot tractar i ajudar per tal que els joves s'estimin a ells mateixos. Cal destacar que actualment estan fent al contrari, ja que molta gent els hi diu que són una generació dolenta, sense estudis i sense ganes.

### **Algun consell per als pares?**

- Els hi diria que no s'obsessionin amb aquest tema. Que els joves és normal que vulguin experimentar noves sensacions i noves substàncies, i no alarmar-se més del compte, ja que no els han de sobre controlar, sinó que els han de educar per tal que coneguin les drogues des de ben petits i coneguin els efectes negatius d'aquestes.

### **Alguna cosa que puguis afegir o més informació?**

- Diferents fulletons i exemples de informació que donem als joves en les mateixes discoteques o a la nostra pròpia seu (són fulletons molt acolorits i dinàmics amb la informació suficient de cada droga per tal que facin un bon consum).



### 10.2.7. PERSONAL TRAINER

#### **Com et dius?**

- Miguel Esteban Asensio.

#### **Quant de temps portes treballant en aquest ambient?**

- 18 anys.

#### **Tens més clients adults o joves?**

- Adults. La majoria de persones que demanen entrenador personal acostuma a ser gent gran.

#### **Creus que els joves cada cop practiquen menys esport?**

- En general sí.

#### **Quan hi havia més joves al gimnàs, ara o fa 20 anys?**

- Ara hi ha més joves, però dins del gimnàs. El gimnàs s'està tornant un esport molt comú que crea una gran tendència sobretot entre els adolescents.

#### **Això ha patit una evolució?**

- L'evolució ha vingut donada pel prototip de físic tonificat y musculat entre la societat.

### **Creus que els joves tenen la festa massa a la mà?**

- Sí. Els joves cada cop comencen a sortir de festa amb una edat molt més precoç a la que acostumaven a fer els adolescents en altres èpoques passades.

### **Entren en aquest món des de massa petits?**

- Sí. Veig necessari explicar una anècdota para explicar-ho. Aquest divendres vaig sortir a sopar amb la meva dona. Vam decidir anar a prendre una copa. Eren més de les dotze de la nit quan, passant amb el cotxe pel polígon de Mataró mínimament vam veure 200 joves bevent alcohol al carrer. Lo pitjor i més preocupant és que la majoria eren joves d'uns 15 anys.

### **Es preocupen del seu físic i salut molt abans els joves?**

- Del físic sí, de la salut gens. Aquest punt em resulta molt preocupant ja que la salut en els éssers humans és imprescindible i necessària per a ser feliç. No només per a estar sa físicament, sinó també per a tenir una bona autoestima i ser feliç.

### **Com es pot deure aquesta contradicció?**

- Hi ha poca por i poc respecte cap a la salut i l'envelliment. No estic segur si es deu a la falta d'informació o a falta de principis.

### **Creus que ara beuen amb més freqüència?**

- Sense dubtar-ho. I molta més quantitat també, que és molt preocupant.

### **L'alcohol i les drogues els afecta al seu rendiment?**

- Totalment. L'alcohol és deshidratador i les drogues afecten al sistema nerviós central i a l'autoestima.

### **I el tabac?**

- Es un vici massa habitual i sense control d'edat.

### **Fumen més adults esportistes o adolescents?**

- Molt més els adolescent, amb molta diferència.

### **Veus que el rendiment dels esportistes és més baix després del cap de setmana?**

- Sense dubtar-ho. Els dissabtes es dediquen a beure i altres coses. El diumenge s'aixequen molt tard, no fan alguns menjar obligatoris. A més el descans és de mala qualitat més la deshidratació de l'alcohol. Amb aquestes condicions és impossible rendir.

### **Els entrenadors teniu presents els perills tant esportius com de salut?**

- Sí. Més els de salut que els esportius.

### **Hi ha molts joves amb sobrepès?**

- Actualment hi ha molt sobrepès entre la població adolescent.

### **Abans hi havia el mateix percentatge d'adolescents amb sobrepès?**

- No. La qualitat de l'alimentació cada cop està més deteriorada.

### **A què es deu aquest canvi?**

- El canvi es deu a un major sedentarisme, major publicitat d'aliments rics en calories i el deteriorament econòmic provoca que la gent consumeixi aliments de preus baixos i molts cops de poca qualitat.

### **Veus necessari una bona dieta en un esportista?**

- Sí, sens dubte. Hi ha una frase que sempre m'ha semblat perfecte: som allò que mengem.

### **Alguna altra recomanació sobre els joves i l'esport?**

- Als joves els hi faria una reflexió sobre el consum excessiu que fan de les drogues per tal de fer-los veure els efectes que pot causar a llarg termini. També els recordaria que l'esport és molt important i recomanat pels metges.

### 10.3. TEXTOS PERIODÍSTICS

## El consum de cànnabis en adolescents duplica els ingressos a urgències

**El consum de drogues dures com l'heroïna o la cocaïna és molt minoritari mentre que ha augmentat la "popularitat" de l'alcohol**

30/01/10 00:00 - EFE

Prop d'un 90% dels joves barcelonins de fins a 16 anys ha consumit alcohol alguna vegada i entre un 30% i un 40% ha provat el cànnabis, droga el consum de la qual ha augmentat els últims anys entre els adolescents i ha portat a que es dupliquin els ingressos hospitalaris urgents entre 2004 i 2008.



Notícies de ...

[Barcelona](#)

Així consta en l'últim informe de l'Agència Salut Pública de Barcelona (ASPB), que analitza els resultats del "Pla d'Acció sobre Drogues" i que constata que el consum de drogues dures com l'heroïna o la cocaïna entre adolescents és molt minoritari, gràcies a les campanyes preventives, mentre que ha augmentat la "popularitat" de l'alcohol i el cànnabis.

Per conèixer els casos més greus del consum de drogues entre els joves, el ASPB ha consultat les dades hospitalàries, en les que consta que el 2008 els serveis d'urgències dels hospitals de Barcelona van detectar 55 casos de joves que havien consumit substàncies estupefaents, 41 d'ells per consum de cànnabis i 14 per consum de cocaïna.

D'aquesta manera, s'ha constatat que el nombre d'urgències per consum de cocaïna s'ha mantingut estable, sobre una quinzena de casos anuals els últims anys, mentre que les urgències per consum de cànnabis han augmentat considerablement, passant de 16 en l'any 2004 a 24 el 2006 i a 41 el 2008, segons les últimes dades disponibles.

El mateix informe indica també que entre el 60% i el 70% de nois i noies de 14 anys ha consumit alcohol alguna vegada en la seva vida, mentre que el percentatge augmenta al 90% quan es tracta de joves de 16 anys.

Respecte al consum de cànnabis, al voltant d'un 10% de joves de 14 anys l'ha consumit almenys una vegada i, de nou, la xifra augmenta per als adolescents de 16 anys i se situa entre el 30% i el 40%.

Segons les dades de 2008, el nombre de joves d'entre 14 i 18 anys que va acudir al Servei d'Orientació sobre Drogues a la recerca d'informació o tractament per al consum es va duplicar entre el segon semestre de 2007 i el segon de 2008.

El freqüent contacte dels joves del districte de Ciutat Vella amb les drogues ha portat al Centre d'Informació i Assessorament per a Joves (CIAJ) de l'Ajuntament a crear un programa d'activitats de prevenció del consum de drogues il·legals, alcohol i tabac dirigit específicament als joves.

"A Ciutat Vella hi ha molts programes de lluita contra la drogoaddicció per a adults, i nosaltres hem volgut dirigir-nos més als instituts", ha explicat una de les coordinadores del programa, Montse Colom.

Amb el lema "Una altra forma de sortir de festa és possible", el Centre d'Informació i Assessorament per a Joves de l'Ajuntament de Barcelona, proposa una exposició i dos tallers per a conscienciar als joves dels perills del consum de drogues i de l'abús de l'alcohol i el tabac.

Darrera actualització ( Divendres, 3 de setembre del 2010 19:11 )