

prevenimpuntdro

Butlletí d'informació sobre prevenció de drogodependències a Catalunya Número 43

En aquest número...



Editorial

2

Presentació dels continguts més rellevants d'aquest número.



Cop d'ull a la recerca

2

Comentari d'un estudi fet a la Facultat de Farmàcia de la Universitat de Barcelona, dins d'un projecte d'innovació docent, en el que s'analiza l'evolució del consum d'alcohol entre la població universitària en funció del curs acadèmic i les diferències de consum entre estudiants i professorat.



Materials

3

Drogues... i què? Una mirada crítica al negoci de les drogues – per treballar aspectes relacionats amb les drogues tot relacionant-los amb continguts socials crítics. (Exposició).

Guia de recomanacions per a la prevenció sobre drogues en l'àmbit universitari – per orientar sobre com intervenir en l'àmbit universitari. (Guia).

Tabac – material complementari per a tallers a l'aula, per recolzar intervencions individuals amb joves i per sensibilitzar la població adulta. (Fulllet).



En pràctica

4

Presentació de les característiques i les novetats per al curs 2015-2016 del projecte "En Plenes Facultats", de la Fundació Salut i Comunitat, de prevenció, sensibilització i formació en matèria de drogues i conductes sexuals de risc a l'àmbit universitari.



Navegant

4

Presentació d'un *webdoc* multimèdia elaborat per un grup de joves de Pineda de Mar en el marc del Programa Intermunicipal de Drogodependències de l'Alt Maresme, per informar sobre el cànnabis i desbançar falsos mites.



Finestra oberta

5

Presentació, en primer lloc, del nou Punt d'informació i assessorament sobre drogues que ha posat en marxa l'Ajuntament de Montcada i Reixac, adreçat a joves, pares i mares, professionals i població en general, i en segon lloc, d'un material adreçat a pares i mares, de l'Oficina d'Assessorament Jove de Salut de l'Ajuntament de Palau-solità i Plegamans, que proposa pautes d'actuació davant possibles consums dels fills i fa difusió del recurs entre les famílies.



Amb poques paraules

6

Comentaris i notícies breus sobre diferents temes relacionats amb les drogodependències.



El calaix

6

Informació de l'Agència de Salut Pública de Catalunya sobre falsos mites del tabac per cargolar.

prevenimpuntdro és un programa de l'associació:



PDS
PROMOCIÓ I DESENVOLUPAMENT SOCIAL

amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social i Família

i la col·laboració de:



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya
Subdirecció General de Drogodependències



La prevenció a la universitat és present en quatre de les seccions d'aquest butlletí. Primer, per comentar un estudi fet dins d'un projecte d'innovació docent en què es va desenvolupar un cas clínic sobre consum de risc d'alcohol al llarg dels cursos del Grau de Farmàcia de la UB, amb el doble objectiu d'ajudar l'alumnat a valorar el seu propi consum i de formar-lo per identificar conductes de risc i fer intervencions de salut en la seva pràctica professional. En segon lloc, presentant una guia de recomanacions per a la prevenció sobre drogues en l'àmbit universitari. Després, per presentar les novetats del programa "En Plenes Facultats", adreçat a estudiants universitaris per fer promoció de la salut i de la gestió dels plaers i els riscos en matèria de drogues i sexualitat. I per últim, per fer-nos ressò del reconeixement del programa "El Teu Punt" –degà en aquest àmbit d'intervenció a casa nostra– com a bona pràctica europea. Una invitació, doncs, a reflexionar sobre la conveniència que la prevenció abasti totes les etapes educatives, adequant –naturalment– les accions a les característiques i l'especificitat de cada una d'elles.

Cop d'ull a la recerca



Consum de risc d'alcohol entre l'alumnat universitari

El consum d'alcohol presenta una prevalença elevada entre la població d'estudiants universitaris, la qual constitueix un grup d'interès preventiu per diferents motius: pel fet de ser considerada una població de risc (diferents estudis estimen que entre un 20% i un 60% presenta un consum de risc d'alcohol); per ser la universitat un espai on s'ha mostrat factible i eficaç desenvolupar estratègies preventives; i perquè, en especial entre els estudiants de disciplines relacionades amb la salut i l'educació, aquestes actuacions poden tenir una repercussió positiva no sols sobre els propis estudiants, sinó també sobre la població general quan exerceixin la seva professió.

El pas per la universitat ofereix una bona oportunitat per aplicar intervencions preventives en relació a l'ús de drogues.

Molts estudis han abordat l'abús d'alcohol entre la població d'estudiants universitaris, posant la mirada en l'epidemiologia, els aspectes sociològics i els factors de risc associats. Però s'ha estudiat poc l'evolució del consum d'alcohol entre la població universitària en funció del curs acadèmic, i encara menys les diferències de consum entre estudiants i professorat. Sobre aquestes dues qüestions s'ha centrat un estudi desenvolupat recentment (Miquel L et al, 2015) a la Facultat de Farmàcia de la Universitat de Barcelona (UB).

L'estudi s'emmarca dins d'un projecte d'innovació docent de la Facultat de Farmàcia de la UB, en el qual es va desenvolupar un cas clínic transversal sobre consum de risc d'alcohol al llarg dels cinc cursos del Grau de Farmàcia, per ajudar l'alumnat a valorar el seu propi risc de consum excessiu d'alcohol i proporcionar eines per identificar conductes de risc i fer intervencions breus de salut en la seva futura praxis professional.

La mostra de l'estudi va estar formada per 440 persones: 286 alumnes de primer curs, 111 alumnes de cinquè curs i 37 professors. Per recollir la informació sobre consum d'alcohol i fer cribatge del consum de risc es va emprar la versió completa del test AUDIT, desenvolupat per l'Organització Mundial de la Salut i del qual se'n disposen versions validades en català i castellà, que explora amb 10 preguntes la quantitat, la freqüència i les conseqüències del consum.

Els seus resultats indiquen que un 31,3% dels estudiants va presentar criteris de consum de risc d'alcohol, essent una mica més alta la proporció entre els homes que entre les dones, sense assolir però, significació estadística. Es va observar una major proporció de bevedors de risc entre els estudiants de primer curs (40,2% en el torn de matí i 30,5% en el torn de tarda) que entre els de cinquè curs (26,1%). En canvi, l'alumnat de darrer any beu amb major freqüència que el de primer any (21,6% front 11,3%, respectivament, beu alcohol més de dos dies a la setmana). Entre el professorat no es va trobar consum de risc però sí una major freqüència de consum (un 43,2%

beu alcohol més de dues vegades a la setmana, però amb una ingesta baixa –una o dues consumicions– per ocasió de consum). Per tant, l'alumnat i el professorat presenten un patró de consum contraposat: l'alumnat tendeix a beure menys sovint però a ingerir més alcohol per ocasió; mentre que el professorat tendeix a beure més sovint però menys quantitat.

En la discussió dels resultats, els autors assenyalen que la prevalença de consum de risc d'alcohol entre l'alumnat (31,3%) –bastant més alta que la de la població general (estimada entorn del 10%)– recolza l'aplicació en l'entorn universitari d'intervencions orientades a reduir el consum d'alcohol (i altres drogues, afegim nosaltres) entre l'alumnat i a conscienciar els futurs professionals de la salut (i d'altres disciplines) com ara les relacionades amb l'educació, afegim també nosaltres) sobre els riscos del seu consum. Alhora, indiquen que la reducció del consum de risc observada entre l'alumnat de cinquè i primer curs, fa pensar que el pas per la universitat ofereix una bona oportunitat per aplicar intervencions preventives en relació a l'ús de drogues.

Més enllà de l'estudi comentat, els diferents patrons de consum d'alcohol i altres drogues entre l'alumnat universitari indiquen la necessitat de que l'aplicació d'intervencions preventives abasti totes les etapes educatives, i no es limiti a l'educació obligatòria; en el ben entès que cada etapa i cada context requereix d'intervencions adequades a la seva especificitat. Així, les accions informatives i de sensibilització per modificar les creences normatives, la incorporació d'iguals com agents transmissors, facilitar instruments de detecció precoç del consum de risc, les intervencions breus, la implantació de normatives i regulacions (per exemple, en relació a les festes universitàries), les intervencions de reducció de riscos o els programes de cessació, són estratègies adients en l'àmbit universitari. En el nostre entorn, els programes *Tu Punt*¹ i *En plenes facultades*² són exemples de programes universitaris de prevenció i reducció de riscos associats a l'ús de drogues que empen varïes d'aquestes estratègies.

Per continuar llegint: Miquel L, Rodamilans M, Gimenez R, Cambras T, Canudas AM, Gual A. (2015). Evaluación del consumo de riesgo de alcohol en estudiantes universitarios de la Facultad de Farmacia. *Adicciones*, 27 (3): 190-197.

Accessible a: <http://bit.ly/1J5jmOd>

1. <http://www.tupunto.org>

2. <http://www.enplenasfacultades.org>



Drogues... i què? Una mirada crítica al negoci de les drogues

Exposició per treballar aspectes relacionats amb les drogues i el seu consum, tot relacionant-los amb continguts socials crítics. Adreçada a joves de més de 16 anys, tant en contextos educatius formals (batxillerats, cicles formatius, universitat) com informals, consta de 10 plafons tipus *roll-up* que busquen fomentar una actitud crítica envers les drogues en general i les circumstàncies que envolten la seva producció i comercialització i les actituds sovint associades al seu consum.



Ahora, proposa una comparació entre diferents aspectes relacionats amb les drogues i aspectes relacionats amb el consumisme, la sostenibilitat i altres temes. Adaptació de l'exposició "Coca. Què?", de la qual manté les referències estètiques i l'orientació, els seus continguts però, no es limiten a la cocaïna sinó que es fan extensius a les drogues en general. Iniciativa de PDS, elaborada amb la col·laboració d'EdPAC, s'ofereix –amb el suport del Departament de Salut– en règim de préstec (veure: <http://bit.ly/20gm8Ez>) als ens locals, centres educatius, entitats i equipaments que la volen utilitzar.

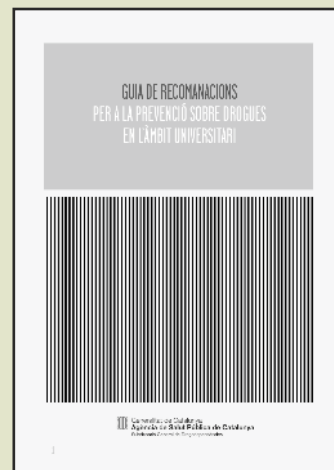
Més informació:

PDS · Promoció i Desenvolupament Social.
Tel.: 934 307 170

Guia de recomanacions per a la prevenció sobre drogues en l'àmbit universitari

Guia de 24 pàgines de la Subdirecció General de Drogodependències de l'Agència de Salut Pública de Catalunya adreçada als referents institucionals de l'àmbit universitari, al seu personal tècnic i administratiu i a les organitzacions i entitats que intervenen als campus, que ofereix recomanacions per a la prevenció sobre drogues en l'àmbit universitari.

Resultat de la col·laboració d'un grup tècnic de prevenció i personal universitari, en el qual també hi ha tingut un paper actiu l'entitat EdPAC, la guia vol ajudar els professionals que treballen a les universitats a implementar mesures concretes en els seus àmbits de treball, proposant un ventall de possibilitats per a que cada entorn l'adapti a la seva realitat particular. Els seus continguts informen sobre les línies de prevenció i foment del tractament que es poden desenvolupar, contempen un apartat de marc conceptual, inclouen un recull de programes existents i aporten recomanacions i exemples per intervenir als campus, a les festes universitàries, a les residències i pisos d'estudiants, en els plans d'estudi i a l'espai laboral de les universitats.



Accessible a:

http://hemerotecadrogues.cat/docs/guia_recomanacions_universitats.pdf

Tabac

Fullet d'informació sobre el tabac, de 32 pàgines, del programa Traca (un projecte mancomanat entre els ajuntaments de Canyelles, Cubelles, Olivella i el Consell Comarcal del Garraf). Forma part d'una campanya d'informació i sensibilització que compta també amb altres materials, com ara tres cartells diferenciats per a adolescents, joves i població adulta. S'utilitza principalment com a material complementari dels tallers sobre tabac amb l'alumnat de 2n curs de l'ESO, però també per recolzar intervencions individuals en el marc dels programes de mesures alternatives –el cànnabis i el tabac sovint van junts– i en espais més associats amb la població adulta, com ara els centres de salut. Els seus continguts es van elaborar comptant amb la col·laboració de professionals de les drogues de diferents municipis i entitats, i inclouen informació sobre l'origen i la història del tabac, el procés d'iniciació al seu consum, la seva situació legal i el paper de la publicitat (promoció), el procés d'addicció, els riscos per a la salut, consells per reduir-los, els avantatges de no fumar, els guanys de deixar-ho i les "trampes" que fan més difícil aconseguir deixar de fumar.



Més informació:

Pla de prevenció de drogues de Canyelles, Cubelles i Olivella. Tel.: 679 869 772





“En Plenes Facultatats” ha tornat a les aules!

La secció sobre “Recerca” d'aquest butlletí fa referència a dos programes universitaris de prevenció i reducció de riscos associats a l'ús de drogues del nostre entorn: els programes “El teu punt” i “En plenes facultats”, com a exemples d'utilització d'estratègies adients en aquest àmbit d'actuació, com ara les accions orientades a modificar les creences normatives, la incorporació d'iguals com agents transmissors, la facilitació d'instruments de detecció precoç del consum de risc o l'establiment de regulacions i normatives, entre altres. En aquesta secció, ens centrarem en el segon d'aquests programes, comentant alguns aspectes de la seva manera de treballar i de les seves actuacions en l'actual curs acadèmic.

“L'aprenentatge és experiència, tota la resta és informació”

Albert Einstein

“En Plenes Facultatats” és un projecte de la Fundació Salut i Comunitat que s'adreça al col·lectiu d'estudiants de centres universitaris per fer promoció de la salut i de la gestió dels plaers i els riscos, vehiculat a través de la prevenció, la sensibilització i la formació en matèria de drogues i conductes sexuals de risc. En el nou curs 2015/2016 el projecte és consolidat en deu universitats: Universitat de Barcelona, Universitat de Vic, Universitat Pompeu Fabra, Universitat de Lleida, Universitat de Girona, Universitat Rovira i Virgili (Tarragona), Universidad Complutense de Madrid, Universidad Carlos III (Madrid), Universitat de València i Universitat Jaume I (Castelló), a més de començar a fer camí a la Universitat de les Illes Balears. I, com fa 15 anys, amb el començament del nou curs, el projecte “En Plenes Facultatats” ha endegat un nou el procés de captació per capacitar estudiants com a agents de salut a les universitats participants.

Les novetats per aquest curs tenen a veure amb les noves tecnologies, donat que el projecte segueix creient i apostant per la idea que és igual d'important la presència a les universitats com el treball a la xarxa. Per aquesta raó, durant



aquest curs es presentarà un vídeo interactiu, resultat del I Concurs de guions “Universitat, Joves i Drogues”, que s'ha gravat, editat i produït gràcies a l'assessorament i la col·laboració desinteressada de professionals del sector de la comunicació (Estudis de TV3).

Una altra novetat per aquest curs, que es va gestar durant el curs passat, és la creació d'un material preventiu multi-plataforma en col·laboració amb el Màster Universitari en Creació Multimèdia i *Serious Game* de La Salle (Universitat Ramon Llull). Aquest material consisteix en un videojoc adaptat a un “kinect” (detector i controlador de moviments) que permet a la persona interactuar mitjançant el reconeixement dels seus moviments i que simula l'opció de consumir o no una substància i prendre mesures de reducció de riscos al llarg del recorregut del joc, amb les seves conseqüències, tant negatives com positives.

Alhora, la col·laboració amb altres ens i entitats és un altre front que s'està potenciant. Així, la col·laboració amb ajuntaments, entitats que treballen en l'oci nocturn o altres programes universitaris, com ara “El teu punt” (<http://www.tupunto.org>) és necessària per poder multiplicar el missatge preventiu i aconseguir un major assoliment dels objectius compartits.

Otger Amatller

Més informació: <http://www.enplenasfacultades.org>

Navegant



Cànnabis, en saps prou?

Web d'un projecte de l'Espai Jove de l'Ajuntament de Pineda de Mar i el Programa Intermunicipal de Drogodependències de l'Alt Maresme, orientat a millorar la informació, aclarir dubtes i desbancar falsos mites sobre el cànnabis.

El resultat d'aquest projecte ha estat la creació, per part d'un grup de sis joves de Pineda de Mar, d'un *webdoc*¹ multimèdia (vídeos, entrevistes, jocs, test, etc.) sobre el consum de cànnabis i els seus mites, explorant d'aquesta manera les possibilitats d'un nou format narratiu amb grans possibilitats expressives i d'interacció social, que ha permès crear un material atractiu, que interpel·la els joves i les joves sobre diferents aspectes relacionats amb el cànnabis, afavoreix processos de reflexió sobre la substància i el seu consum, aporta informació veraç i treballa les influències entre iguals. Els seus continguts també inclouen, entre moltes més coses, entrevistes a una vintena de joves del municipi i informació sobre aspectes legals i sobre el servei de mesures alternatives a la sanció administrativa per consum o tinença de drogues del territori.

Adreça del webdoc: <http://www.cannabiswebdoc.wix.com/en-saps-prou>

1. *Webdoc: producció documental resultat de la cerca de nous formats periodístics i creatius per explicar històries adaptades a la xarxa. Anomenat també documental web, documental interactiu o documental multimèdia, aprofita les possibilitats que ofereixen l'ordinador i Internet per combinar diversos suports documentals, com ara la fotografia, el text, el so, el vídeo, l'animació o la infografia. (Font: Vikipèdia).*





EL PASSA:

nou servei d'informació i assessorament sobre drogues i addiccions a Montcada i Reixac

L'Ajuntament de Montcada i Reixac ha posat en marxa dins l'any 2015 el "Punt d'informació i assessorament en drogues i addiccions (PASSA)", un nou servei que s'emmarca dins del programa de prevenció, assessorament i actuacions sobre addiccions adreçat principalment a la població infantil i jove del municipi, que aquest Ajuntament està elaborant conjuntament amb una Taula de treball ("Taula de Tòxics") integrada per professionals de diferents departaments municipals integrats dins l'Àrea Social del consistori i agents de la Policia Local i dels Mossos d'Esquadra. La "Taula de Tòxics" treballa de manera transversal en el disseny d'estratègies per desenvolupar el programa. Alhora, també treballa en coordinació amb els centres educatius, per als quals s'ha redactat un protocol de detecció i actuació davant possibles cassos de consum de drogues, entre altres actuacions.

Aquest nou Punt d'informació i assessorament en drogues i addiccions, conegut com "el PASSA", funciona dos dies a la setmana en horari de matí, a la Casa de la Vila, i una tarda a la setmana a l'Espai Jove del municipi, i s'adreça a nois i noies de 12 a 24 anys, als pares i mares amb fills adolescents i joves, als serveis i professionals vinculats amb aquesta població i, d'una manera general, a qualsevol persona que vulgui fer una consulta sobre el consum de drogues i les addiccions.

Es tracta d'un espai per a què la ciutadania s'informi i pugui plantejar els seus dubtes o problemes relacionats amb les addiccions, especialment sobre el consum de drogues, legals o il·legals. Alhora, el PASSA pretén dissenyar estratègies que s'anticipin a l'aparició del consum de drogues i de les addiccions i contribuir a que els possibles consums puguin acabar esdevenint en problemes. També forma part dels seus objectius de treball oferir pautes i recomanacions per tal que els familiars de les persones afectades i els professionals que hi tenen contacte puguin ajudar-les de manera adequada.

En relació als pares i les mares, el PASSA atén aquelles famílies que vulguin saber com detectar i prevenir el consum de drogues en els seus fills adolescents. També els ofereix assessorament sobre com acompanyar els joves i les joves durant aquesta etapa de la vida, proposa pautes educatives per poder actuar d'una manera adequada davant possibles consums de drogues per part dels fills, i informa del recursos d'atenció disponibles i en facilita l'accés en els casos que això és necessari.

Paral·lelament, el servei també atén a adolescents i joves que vulguin rebre informació sobre les drogues, els seus efectes sobre la salut, les possibles conseqüències legals de diferents conductes relacionades amb el seu consum o la seva tenença, el procés de tractament de les addiccions i els recursos disponibles a la xarxa d'atenció i seguiment de les drogodependències.

A més, el PASSA també organitza i desenvolupa activitats preventives en diferents equipaments educatius i comunitaris, com ara centres oberts,



l'escola d'adults, l'espai jove, etc., i ofereix suport tècnic als educadors i educadores i altres agents socials, en l'àmbit de la prevenció de les addiccions i la promoció de la salut.

Finalment, conjuntament amb un equip format per professors i professores de diferents instituts del municipi, el PASSA també treballa en la detecció i intervenció en els casos de consum de drogues en els centres educatius.

Més informació:

Ajuntament de Montcada i Reixac.
Punt d'informació i assessorament en drogues.
Tel.: 935 753 430

Petant la xerrada Orientació educativa i consells pràctics per parlar de drogues amb fills i filles adolescents i entendre algunes conductes



Al municipi de Palau-solità i Plegamans funciona des de l'any 2009 el programa "Saluda't", d'eines per a la salut jove, amb l'objectiu de promoure la salut i prevenir conductes de risc entre la població adolescent i jove, tot acompanyant-la en el seu procés de desenvolupament.

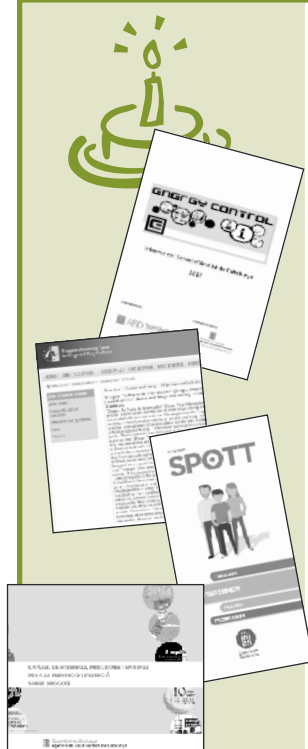
Un dels serveis que s'emmarquen dins del programa "Saluda't" és l'Oficina d'Assessorament Jove de Salut (OAJ), un servei d'orientació i assessorament sobre hàbits saludables adreçat al jovent i les seves famílies que ofereix informació i orientació en relació a diferents temàtiques de salut, com ara sobre el consum de drogues i les addiccions.

Actualment, l'Oficina d'Assessorament Jove de Salut (OAJ) ha esdevingut un espai de referència entre el jovent del municipi, que formula prop d'un centenar de consultes anuals a aquest servei. Tanmateix, els seus resultats amb les famílies estan lluny dels assolits amb la població jove. Per intentar millorar aquesta situació, recentment s'ha elaborat des de l'Oficina d'Assessorament Jove de Salut (OAJ) el tríptic "Petant la xerrada", d'orientació educativa i consells pràctics per parlar de drogues amb fills i filles adolescents i entendre algunes de les seves conductes, adreçat a pares i mares.

La distribució d'aquest nou material s'ha començat a fer a les reunions de pares i mares de l'institut del municipi, amb un doble objectiu: d'una banda, facilitar un material breu que proposa pautes d'actuació davant de possibles consums dels fills i filles adolescents, i d'altra banda, impulsar la difusió de l'Oficina d'Assessorament Jove de Salut (OAJ) entre les famílies. Per això, els seus continguts orienten sobre quan considerar problemàtic el consum de drogues, sobre els factors que el fan més probable, sobre els estils educatius i les claus de l'educació familiar (normes, afecte i comunicació) i sobre l'adolescència i com parlar de les drogues amb els fills i les filles. Alhora, per tal de respondre al segon dels seus objectius, els continguts del tríptic també inclouen informació sobre l'Oficina d'Assessorament Jove de Salut (OAJ) i sobre altres serveis i recursos d'interès per a les famílies.

Més informació: Ajuntament de Palau-solità i Plegamans. Espai Jove l'Escorxador. Tel.: 938 645 118

Amb poques paraules



Per molts anys! 2015 ha estat un any d'aniversaris en el sector de la intervenció en drogues a Catalunya: La *Federació Catalana de Drogodependències*, que aglutina 25 entitats que actuen en la prevenció, l'atenció i la inserció de les drogodependències a Catalunya ha fet 30 anys. D'altra banda, *Projecte Home Catalunya* ha celebrat 20 anys fent camí en favor del tractament i la prevenció de les addiccions a Catalunya. Alhora, *PDS, Promoció i Desenvolupament Social* també ha complert 20 anys treballant per la prevenció i la qualitat en la intervenció en l'àmbit de les drogues. Enhorabona i per molts anys a totes tres entitats!

Nou informe d'anàlisi de substàncies d'Energy Control. S'ha publicat amb dades de 2014 el darrer informe d'anàlisi de substàncies del programa Energy Control de l'Associació Benestar i Desenvolupament, que ofereix una aproximació sobre les drogues més consumides a Catalunya i la seva composició i adulteracions. També informa sobre l'evolució de les adulteracions en les principals drogues recreatives en els últims cinc anys. **Accessible a:** <http://bit.ly/1Sheh71>

El programa "El teu punt / Tu punto" bona pràctica europea en prevenció! L'Observatori Europeu de les Drogues i les Toxicomanies (OEDT) ha incorporat al seu catàleg de bones pràctiques europees en prevenció, aquest programa adreçat a informar sobre els riscos de l'ús de drogues, afavorir processos de reflexió crítica i suggerir estratègies d'autocontrol i limitació de riscos entre la població d'estudiants universitaris. **Més informació:** <http://bit.ly/1PzV95g>

Reorientació del centre SPOTT. El Centre de Prevenció i Intervenció en Drogodependències SPOTT, de la Diputació de Barcelona, ha reorientat els seus programes d'atenció als adolescents i joves menors de 21 anys i les seves famílies, amb la voluntat d'enfortir el suport als ens locals i incrementar la seva presència al territori. D'altra banda, continua la línia de suport tècnic en prevenció de drogodependències als ens locals. **Més informació:** <http://bit.ly/1NxNI6W>

Nou Catàleg de materials, programes i manuals per a la prevenció i l'atenció sobre drogues. 3a edició (2015) de la guia de recursos sobre drogues (de prevenció i reducció de riscos i danys) de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, que presenta els diferents recursos estructurats per àmbits d'actuació seguint les següents categories: Escola i lleure, Oci, Família i comunitat, Serveis sociosanitaris, i Manuals i guies per a professionals. Per a tots ells inclou informació bàsica i dades de contacte. A més, alguns dels materials es poden baixar en PDF. **Accessible a:** <http://bit.ly/1RLgx7z>

El calaix

Desmuntats 5 mites del tabac per cargolar. Coincidint amb les accions emmarcades dins de la celebració del Dia Mundial sense Tabac, l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha desmuntat a través del seu web i d'un document en pdf, cinc falsos mites sobre el tabac per cargolar i els cigarrets fets a mà. Són els següents:

- 1. Són menys perjudicials.** Fals, perquè hi ha proves que indiquen que el tabac dels cigarrets fets a mà té concentracions de nicotina que poden arribar a superar en un 70% les permeses per als cigarrets manufacturats, fins un 85% més de quitrans i fins un 84% més de monòxid de carboni.
- 2. Són més naturals.** Fals, perquè s'ha observat que la presència d'additius és superior en el tabac per cargolar.
- 3. Es fuma menys i se sap què es fuma.** Fals, entre altres motius, perquè els fabricants no estan obligats a indicar-ne els continguts de nicotina i quitrans –només ho fan algunes marques.
- 4. És més fàcil de deixar de fumar.** Fals, perquè malgrat tenir aquesta percepció subjectiva, les persones que fumen cigarretes fetes a mà tenen menys intenció de deixar el tabac; i
- 5. El seu consum és minoritari.** Fals, perquè tant les seves vendes com el seu consum han crescut molt els darrers anys, en especial entre la gent més jove. Alhora, l'edat mitjana de les persones que fumen cigarrets fets a mà també és més baixa que la de les que fumen cigarrets manufacturats.

Més informació: <http://bit.ly/1S5FZ8g> (web) - <http://bit.ly/1ntNyci> (pdf)

Els 5 mites del tabac per cargolar
Són menys perjudicials els cigarrets fets a mà?
Mites del tabac per cargolar desmuntats pels científics.

MITE 1. Els cigarrets fets a mà són menys perjudicials. Fals.
Alguns estudis han passat de manifest que les persones que fumen cigarrets fets a mà tenen concentracions més altes de monòxid de carboni (CO) en l'aire exhalat –27,9 parts per milió– que les persones que fumen cigarrets manufacturats –21,48 parts per milió–, malgrat consumir menys cigarrets al llarg del dia (38,5 de mitjana els fumadors de cigarrets fets a mà i 27,9 els de cigarrets manufacturats). La diferència pot raure en les cigarretes en la presència d'un cigarret fet a mà els creua més paper que quan es fa una pipada d'un cigarret manufacturat.

El CO és un gas tòxic que, un cop absorbit als pulmons, passa a l'arterial circulatori. Els efectes de l'exposició prolongada al CO que pateixen les persones que fumen inclouen lesions a les artèries –que contribueixen a augmentar el risc d'infart de miocardi–, vasculopatia, anèmia de ferri i altres malalties cardiovasculars. I és que els cigarrets fets a mà acostumen a tenir menys quantitat de tabac que els cigarrets manufacturats, hi ha proves que indiquen que les persones que fumen cigarrets fets a mà consumeixen dosis superiors de nicotina, i perquè el tabac per cargolar en centí més o perquè es fan pipades més intenses o més freqüents.

El tabac dels cigarrets fets a mà té concentracions de nicotina que poden arribar a superar en un 70% les permeses per als cigarrets manufacturats, fins un 85% més de quitrans i fins un 84% més de monòxid de carboni.
(Font: Prev Tab. [5] (4): 157-163)

MITE 2. El cigarret fet a mà és més natural. Fals.
La nicotina i el monòxid de carboni no són els únics elements tòxics que es poden trobar en el fum del tabac, la indústria tabaquera afegit additius al tabac per augmentar-ne l'atractiu. S'ha observat que la presència d'additius és superior en el tabac per cargolar en comparació amb la que es troba en el tabac que contenen els cigarrets manufacturats (24% contra un 10%).
(Font: *quarta*. 7(1): 06-010)

MITE 3. Amb el cigarret fet a mà es fuma menys i se sap el que es fuma. Fals.
Els estudis que han comparat els patrons de consum de cigarrets fets a mà amb els de cigarrets manufacturats no han trobat diferències significatives en algunes variables importants com, per exemple, el temps que passa des que una persona

IPINSAIP Pla Interdepartamental de salut pública | **Agència de Salut Pública de Catalunya**

prevenim.pdro

Edita: PDS · Promoció i Desenvolupament Social

Direcció: Jaume Larriba

Disseny i muntatge: E. Bosch

Fotomecànica i impressió: STUDIUM Talleres Gràfics, S.A.

Dipòsit legal: B.44.871-2000

Voleu donar a conèixer un programa, un material o una notícia?
Voleu que el butlletí tracti algun tema en concret?
Voleu estar en el mailing de distribució?

FEU-NOS-HO SABER!
Prevenim.dro

Tel: 934 307 170 · Fax: 934 390 773
E-Mail: prevenim.dro@pdsweb.org

