

PRESENTACIÓN:

La publicación **IMPULSO JOVEN** pretende ser vehículo de información sobre los distintos temas que nos interesa a los jóvenes. Este 2º número está dedicado íntegramente a la educación para la salud esperando que sirva para tener una información acerca de las asociaciones, ONG's o instituciones que desarrollan programas para fomentar unos hábitos saludables entre los jóvenes.

Hemos intentado hacer una recopilación y resumen de la diversa información que se encuentra muchas veces dispersa, y que a veces es difícil encontrar sino se invierte mucho tiempo. Damos sólo una referencia rápida para que el joven que este interesado se ponga en contacto con aquello que crea que le puede ayudar a tener una información más completa.

No pretendemos dar una información exhaustiva y totalmente completa, sino unas pinceladas que sirvan para tener un mayor conocimiento de todo lo relacionado con la educación para la salud. Esperamos que las ideas, iniciativas y direcciones que aquí os mostramos sean de vuestro interés y ayuden a dar respuestas a todas aquellas cuestiones que en este tema puedan ser de interés para vosotros los jóvenes.

SECCIONES:

- EXPOSICIÓN DE CONCEPTOS BÁSICOS.
- INFORMACIÓN EN INTERNET.
- PROGRAMA OJO ALTERNATIVO NOCTURNO.
- ASOCIACIONES Y GRUPOS RELACIONADOS CON LA SALUD Y LOS JÓVENES.
- ACTUACIONES DEL AYUNTAMIENTO DE SALAMANCA Y DE LA DEPUTACIÓN PROVINCIAL.
- NUEVAS GENERACIONES DE SALAMANCA.

Os ofrecemos una serie de conceptos que nosotros consideramos básicos para el entendimiento de dos de los problemas que afectan a la salud de los jóvenes:

LA DROGADICCIÓN

Drogas: sustancias que, suministradas al organismo, son capaces de generar dependencias, provocan cambios en los comportamientos y efectos negativos para la salud y el bienestar de las personas. Tienen la consideración: las bebidas alcohólicas, el tabaco, las sustancias estupefacientes y psicótropas y aquellas otras sustancias capaces de producir los efectos descritos.

Drogadicción: situación y comportamiento que afecta al estado físico, psicológico y social del individuo y que se caracteriza por una tendencia al consumo compulsivo y continuado de drogas.

También entendemos la drogadicción como un fenómeno complejo, porque tanto en su inicio como en su mantenimiento confluyen factores personales, familiares, sociales, educativos, laborales, culturales, económicos, culturales y políticos; y también, ya que origina diversos perfiles de drogadicción en función de la finalidad, situación y estilo del consumo, de la edad del usuario de la sustancia consumida, de la destrucción personal y de la exclusión social asociada.

Uso / abuso / dependencia de las drogas: conceptos relacionados con el consumo, que indican la relación que establece el individuo con las mismas y que hace relación también al contexto en el que se toman. Del uso puede derivarse el abuso y de éste la dependencia, o no, en función tanto del individuo, como de la forma de consumo, del ambiente y de la sustancia.

Los factores de protección son atributos o características individuales, contextos situacionales o contexto ambiental que inhibe y/o reduce la posibilidad de uso y abuso de drogas, o la transición en el nivel de las mismas (mantenimiento). Favorecen a esta categoría y facilitan la promoción de estilos de vida saludables la madurez, la responsabilidad, la seguridad, la capacidad de ser persona autónoma e independiente, el tener actitudes favorables hacia la salud y de rechazar las drogas, el disponer de modelos que mantengan hábitos de vida sanos y un consumo de drogas en los padres y madres o personas importantes, el poseer unos roles y normas de conducta, el pertenecer a una familia con adecuados niveles de integración social, el formar parte de un grupo de amistades que no consumen drogas, el establecimiento de vínculos de relaciones sociales adecuadas.

Factores de riesgo son un atributo o características individual, contextos situacionales o contexto ambiental que incrementa la probabilidad de uso y abuso de drogas (inicio) o una transición en el nivel de implicación con las mismas (mantenimiento). Pertenecen a este grupo, condiciones y atributos individuales, familiares y sociales contextuales.

Desintoxicación: Proceso a través del cual, el cese de tomar la sustancia, el organismo va eliminando la consumida en la etapa inmediatamente anterior.

Destabilización: Proceso por el cual el individuo va incorporando a su

bagaje personal una serie de capacidades y habilidades que le permitan avanzar hacia el abandono de la relación de dependencia y a la pérdida del hábito de consumo.

Síndrome de abstinencia: Conjunto de síntomas y signos de carácter físico y físico que aparecen al suprimir bruscamente el consumo de una droga. Es específico para cada tipo de droga.

Tolerancia: Estado de adaptación caracterizado por la disminución de las respuestas al mismo cantidad de droga a por la necesidad de una dosis mayor para provocar el mismo efecto.

LOS TRANSFORMOS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO.

Anorexia nerviosa: Se caracteriza por una pérdida de peso exagerada, debido a que la ingesta de alimentos es muy reducida.

La preocupación por la comida y el horror a convertirse en personas obesas forman lo esencial de este trastorno. Es estar delgado lo que convierte en una idea obsesiva lo que guía todos sus actos y que adquiere proporciones delirantes. Es común que este trastorno se inicie después de que el/a paciente haya seguido una dieta por verse algo o demasiado grueso/a.

Las personas anoréxicas presentan alteraciones de su imagen corporal sobrealimentado el tamaño de todo su cuerpo o parte del mismo, lo que hace que se vean gordas aún estando notablemente delgadas.

La edad de mayor incidencia es este trastorno está entre las 12 y las 20 años.

Bulimia nerviosa: También se caracteriza por una obsesión de adelgazar que se refleja en una excesiva preocupación por el peso y la forma corporal.

Así como las personas anoréxicas mantienen control respecto la ingesta, en los bulímicos es todo lo contrario, es decir, se da en ellos una pérdida súbita de control sobre la ingesta. Normalmente no comes de un modo regular. Suelen aparecer episodios de atracón e episodios bulímicos. En estos ataques utilizan alimentos que no se parecieran comer en otras ocasiones, alimentos ricos en calorías.

Otra característica de la bulimia es la conducta de purga: vómitos, uso de laxantes, y diuréticos, anorexia, ejercicio físico excesivo. Estos son los mecanismos que usan para perder peso. Estos suelen aparecer después de la ingesta de alimentos y el número de veces que los usan es muy variable.

Igual que la anorexia, se da la alteración de la imagen corporal cuando el miedo extremo a convertirse en obesos.

La bulimia es un trastorno más difícil de detectar, porque su peso suele estar en los límites normales y sus características físicas (al comer insatisfecho) y el vómito autoinducido) son comportamientos que la paciente hace en secreto. La edad de aparición, suele oscilar entre las 18 y 25 años.