



Addiccions. Molt prest podria ser massa tard

Cada vegada més infants i adolescents tenen contacte amb productes i substàncies que, tot i que sovint es presenten com a innocus o "de moda", poden generar addicció i provocar danys greus a curt i llarg termini. Conèixer què són, com afecten el cos i per què són perillosos és essencial per poder prendre decisions informades.

A continuació trobaràs una explicació clara i rigorosa sobre els principals riscos associats als vàpers, les begudes energètiques i l'inici al tabac i al cànnabis.

Vàpers: què contenen i per què són perillosos?

Tot i que es venen com una opció "més segura" que el tabac, els vàpers contenen substàncies tòxiques presents habitualment en dissolvents, detergents o insecticides, així com nicotina i metalls pesants.

Substàncies detectades en vàpers

- Èter dimetilic (combustible)
- Alcohol benzílic (dissolvent)
- Linalol (component de detergents)
- Acetat d'isoamil (vernissos i laques)
- Eugenol (insecticida)
- Propilenglicol, glicerina i aromes químics
- Nicotina en concentracions sovint superiors a les del tabac tradicional

Efectes sobre la salut

- Irritacions respiratòries i inflamacions pulmonars.
- Exposició de terceres persones als aerosols tòxics.
- Substàncies cancerígenes en líquids i vapors.
- EVALI, una afecció pulmonar greu que pot evolucionar ràpidament i ser mortal.
- Risc elevat d'intoxicacions i efectes adversos severos.

Segons les dades recollides, 1 de cada 3 adolescents que inicia el vapeig acaba fumant tabac. És una de les principals portes d'entrada a altres addiccions entre el jovent.

Aspectes legals i ambientals

- El consum i la venda a menors d'edat estan prohibits.
- Són contaminants: contenen bateries de liti, plàstics no biodegradables i generen residus perillosos.

Begudes energètiques: més que un xut d'energia

Molts adolescents consumeixen begudes energètiques pensant que milloren el rendiment, però la realitat és que afecten el sistema nerviós, el cor i la qualitat del son de manera significativa.

Efectes principals sobre la salut

- Alteracions de la salut mental: ansietat, irritabilitat, nerviosisme.
- Disminució de la capacitat de concentració.
- Insomni i alteracions greus del son.
- Augment del risc d'arrítmies i altres cardiopaties.
- Dependència a la cafeïna i tolerància: cada vegada cal més per notar efecte.
- Excés de sucre per damunt de les recomanacions de l'OMS en una sola llauna.

Un risc molt alt quan es barregen amb alcohol

Les begudes energètiques redueixen la percepció de l'embriaguesa i incrementen la sensació d'estimulació. Aquesta combinació augmenta el risc d'intoxicacions greus i pot derivar en accidents, conductes de risc i afectacions cardíagues severes.

Les advertències dels professionals sanitaris són clares: no estan recomanades per a menors ni per a persones amb patologies cardiovasculars.

Tabac i cànnabis: com s'hi arriba?

El consum de vàpers i begudes energètiques s'associa sovint a un major risc d'iniciar altres consums, especialment durant l'adolescència, quan el cervell és més vulnerable.

Tabac

- Els joves que vapejen tenen 3,5 vegades més probabilitats de començar a fumar cigarrets convencionals.
- La nicotina afecta la capacitat de concentració, la memòria i el control d'impulsos.

Cànnabis

Els estudis citats indiquen:

- Major risc d'episodis psicòtics en consum freqüent.
- Augment de problemes de salut mental, especialment en edats primerenques.
- Impacte negatiu en el rendiment acadèmic i en la motivació.

Com detectar si un menor està consumint?

Entre les senyes d'alerta més habituals hi ha canvis bruscos d'humor o d'actitud, un descens del rendiment escolar, alteracions del son, aïllament o canvis en el cercle d'amistats, així com la presència de restes de productes com cartutxos, dispositius, olor

dolça o química o llaunes de begudes energètiques. Cap d'aquests signes confirma el consum, però sí que indiquen que cal escoltar, observar i, si fa falta, demanar ajuda.

On demanar ajuda? Servei CRIDA 971 17 78 48

La Conselleria de Salut ha creat CRIDA, un servei telefònic confidencial, gratuït i accessible des de tot l'arxipèlag.

971 17 78 48

Què ofereix CRIDA?

El servei ofereix atenció professional i immediata, informació rigorosa sobre drogues, addiccions i recursos disponibles, orientació a famílies, joves, centres educatius i professionals, així com acompanyament personalitzat en situacions de preocupació o risc. El servei neix per donar respostes clares i properes allà on més es necessiten.

Per què és important informar-se?

L'adolescència és una etapa clau per a les decisions de salut. Els productes que avui semblen inofensius poden condicionar hàbits i dificultats futures. Disposar d'informació fiable i contrastada és el primer pas per prevenir les addiccions i protegir el benestar dels infants i joves.

Informa't. Parla'n. I si necessites ajuda, telefona 971 17 78 48.