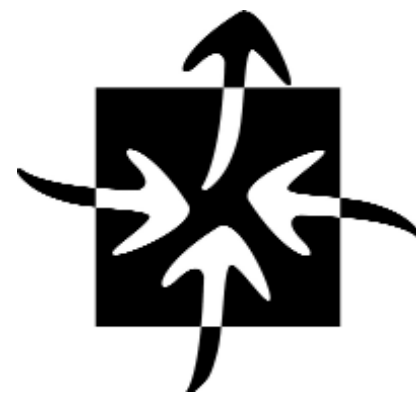


Empenta!



Abril 2014 - n° 58

fas.salut@uab.cat | www.uab.cat/fas

Fundació Autònoma Solidària

Plaça Cívica. Campus de la UAB. Bellaterra | 93 581 27 57

Del 7 a l'11 d'abril

V Setmana del Campus Saludable i Sostenible a la UAB



UAB Campus Saludable i Sostenible

www.uab.cat/campusSiS

Activitats de la FAS - 10 d'abril de 12 a 15h plaça Cívica:

Xiringu. Espai d'informació sobre temàtiques de salut, que inclou jocs com el Semàfor i el Trivial.

Consultori dels Drs. Amor. Voluntaris de la FAS fan de metge i s'asseuran amb tu perquè responguis un qüestionari amb la voluntat de comparar als teus hàbits als del promig d'un ritme de vida saludable.

Gimcana "Què fas de festa?". Activitat que pretén simular el que pot succeir en un context de festa (consum d'alcohol i d'altres substàncies, relacions sexuals sense protecció, contagi d'ITS, embaràs no desitjat...).

Cigarreta informativa. Per reflexionar sobre el tabaquisme al campus. Busca la cigarreta gegant, explica'ns les teves experiències i informa't.

I a més... la FAS col·labora en:

Vine caminant o en Bicicleta a la UAB. 8 i 9 d'abril sortides conjuntes des dels punts de trobada de Cerdanyola del Vallès, Sabadell, Sant Quirze del Vallès, Bellaterra, Sant Cugat i Terrassa.

Exposició itinerant. Pòsters del campus Saludable i Sostenible: campanya divulgativa de les accions i activitats que es duen a terme durant tot l'any en el campus.

4 exposicions simultànies: inici Veterinària el 27 de març i fins a la plaça Cívica el 10 d'abril.

Editorial

La FAS compromesa amb la promoció de la salut al Campus

pàg.2

Test sobre sexualitat segura

pàg.2

L'entrevista

Parlem amb Rosa

Raich sobre els

Trastorns de

Conducta

Alimentària

pàg.4

Creus que alguna d'aquestes persones té el VIH? Per què?

pàg.3

Campanyes de reducció de danys

pàg.3

fasbook

@fas-uab

Canal FAS



Segueix-nos

OH MY GOT!

A LA UAB ES GASTEN CADA ANY

1.000.000 DE GOTS D'UN SOL ÚS

PORTA EL TEU GOT A LA UNI I REDUEIX RESIDUS

SELECCIONEU
SENSE ÚS

FACEBOOK.COM/OHMYGOTUAB

EDITORIAL

La FAS compromesa amb la promoció de la salut

Un any més, la FAS participa a la Setmana Saludable i Sostenible a la UAB, una iniciativa del Campus Saludable i Sostenible (SIS). El SIS és un projecte adreçat a totes les persones que estudien i treballen a la UAB i que contempla fins a 70 actuacions que tenen com a missió millorar la salut de la comunitat universitària, promovent entorns i hàbits per un estil de vida saludable i assolir una Universitat més sostenible i respectuosa amb el medi ambient. Des de la FAS treballarem també aquestes línies, a través del Programa de Salut i del grup de voluntariat de medi ambient.

El Programa de Salut, que rep el suport del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, promovem estils de vida saludables des d'una educació crítica que permeti decidir als estudiants la manera de cuidar-se. El Programa compta amb un grup implicat d'estudiants que duen a terme accions emmarcades en tres grans àrees: promoció de la sexualitat i afectivitat saludables i prevenció de comportaments sexuals de risc; prevenció del consum problemàtic de drogues i; sensibilització dels trastorns de la conducta alimentària, imatge corporal, etc. Tanmateix, també ens ocupem d'altres

problemàtiques de salut o àmbits de promoció de la salut, com ara els patrons d'alimentació i activitat física saludables, entre d'altres. Ens basem en un model d'intervenció d'igual a igual en què estudiants de la UAB actuen com a agents de salut dirigint-se als seus companys i companyes del campus universitari.

Des de la FAS, us convidem, doncs a gaudir d'aquesta setmana plena d'activitats participatives, saludables i sostenibles i també a unir-te a les accions del grup de voluntariat de la FAS.

Ens trobes a la plaça Cívica!



Voluntaris de la FAS a la IV Setmana Saludable i Sostenible

EL TEST

SEXUALITAT SEGURA [CERT O FALS?]

La sexualitat és una dimensió essencial de l'ésser humà. És plaer, comunicació i reproducció. Totes les persones tenim dret a decidir sobre la nostra vida reproductiva, si volem tenir o no criatures i quan i en quina freqüència. Alhora, tots tenim dret a gaudir d'una sexualitat saludable.

Hi ha diferents tipus d'anticonceptius: els hormonal (per exemple, l'anell anticonceptiu), els de barrera (com els preservatius), els mecànics (per exemple, el DIU), els quirúrgics (com ara la vasectomia) i els d'emergència (com la píndola de l'endemà). I tu, què en saps?

1. Els preservatius masculins i femenins són els únics mètodes que ens protegeixen de les malalties de transmissió sexual i a la vegada de l'embaràs no desitjat.

2. Un dels avantatges del preservatiu femení és que no cal col·locar-lo en el moment de la relació sexual, sinó que es pot posar fins a 8 hores abans.

3. El condó femení és reutilitzable.

4. Els mètodes hormonal contenen estrògens i/o progestàgens que actuen "enganyant" la hipòfisi i impeding l'ovulació.

5. Els anticonceptius hormonal es poden administrar per via oral (pastilles), vaginal (anell), transcutània (pegats) o intramuscular (injeccions).

6. El millor és prendre la píndola anticonceptiva sempre a la mateixa hora ja que si et retardes 12 hores disminueix l'eficàcia.

7. Tothom qui ho vulgui pot prendre anticonceptius hormonal: no existeixen contraindicacions ni cal un examen mèdic previ.

8. L'anell anticonceptiu perd eficàcia si te'l col·loques quan encara tens la regla, tot i que sigui el dia que et toca començar el nou cicle anticonceptiu.

9. Pots prendre la píndola de l'endemà fins a 72 hores després de la relació de risc, tot i que és millor prendre-la tan aviat com sigui possible.

10. No és recomanable utilitzar habitualment l'anticoncepció d'emergència ja que és un mètode no dissenyat amb aquesta finalitat. Existeixen alternatives com els anticonceptius habituals que són més efectius a l'hora d'evitar l'embaràs i tenen uns efectes sobre l'organisme menys agressius segons l'evidència científica.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C	C	F	C	F	C	C	F	F	C

Les respostes 3, 7 i 8 són falses.

Per què?

Com els preservatius masculins, els femenins són d'un sol ús. Els anticonceptius hormonal tenen contraindicacions (hi ha dones que no els poden prendre o que han de fer-ho amb precaució) i per això és recomanable que, si en vols prendre, visitis l'especialista que et farà un interrogatori i un examen mèdic i et recomanarà el preparat més indicat per a tu.

Generalment, l'anell s'introdueix un a setmana després d'haver iniciat el cicle i es duu posat durant tres setmanes; aleshores s'extreu durant una setmana i es permet l'aparició d'un sagnat semblant a la menstruació. No et preocupis: no perd eficàcia si te'l col·loques quan encara tens la regla.

Pel que fa a la píndola de l'endemà la pots prendre fins a 72 hores després de la relació de risc, però es recomana que sigui com més aviat millor. I tanmateix, encara hi ha risc d'embaràs. No és un mètode avortiu, ja que no pot fer res si l'òocit fecundat ja s'ha implantat a l'úter (és a dir, si l'embaràs ja ha començat).

Empenta! Publicació quadrimestral de la Fundació Autònoma Solidària

Empenta 58, abril 2014.

Redacció: Equip de la FAS

Agraïments: Rosa Raich.

Dipòsit legal: B-3041-2002

Aquesta publicació ha respectat l'opinió de les persones autores dels articles. Si bé compartim el discurs d'aquestes, no totes les opinions reflecteixen totalment el posicionament de la FAS.

Realitzada per:



Amb el suport de:





LA VEU DE L'ESTUDIANT

Campanyes de reducció de danys

Estudiants de la UAB que van participar al curs "Drogues: reflexions, visions i efectes de les substàncies" parlen sobre les campanyes de prevenció de drogues i de reducció de danys

En el marc de l'activitat formativa de la FAS "Drogues: reflexions, visions i efectes de les substàncies" es van tractar diferents temàtiques relacionades amb el consum de substàncies i les principals línies preventives de treball. Alguns estudiants van reflexionar sobre les campanyes de prevenció, de reducció de riscos i consum responsable de drogues. Presentem una selecció d'es-crits:

"Recordo quan un dia, a segon de la ESO, van venir a classe a explicar-nos què eren les drogues. Vaig sentir que les explicacions i les reflexions distaven del nostre camí, que hi quedaven lluny. Recordo que vam anar a la plaça del poble perquè hi havien instal·lat un bus amb informació sobre drogues. Hi havia dues dones d'uns cinquanta anys que ens van "menjar el coco" amb les drogues a les festes. Parlaven



Campanya de reducció de danys d'Energy Control

de "tripis", "pastis",... Realment això estava lluny de la nostra realitat. Crec que actualment això està canviant.

S'ha vist que no funcionen les campanyes que feien prevenció de drogues a partir de normes, regles i sancions ni tampoc les adreçades als no consumidors de forma inespecífica i sense tenir en compte el receptor. Per això, han començat a fer-se noves campanyes anomenades de reducció de riscos amb l'objectiu de reduir els danys en els consumidors. El lema d'aquesta intervenció és que la ignorància en el consum és un risc." Isabel Crespo

"L'acció preventiva de la reducció de riscos i danys no sempre és ben acollida entre tots els sectors socials i polítics, sota l'argument que aquest tipus d'informació motiva el consum entre la població jove. Des del meu punt de vista, aquest tipus d'iniciatives haurien d'ésser ben rebudes ja que duen a terme un treball molt útil tant entre els consumidors de

drogues com entre els no consumidors. Tenir una informació clara, detallada, específica, transparent i objectiva, facilita prendre una decisió adequada després d'haver passat per un període de reflexió, ja que al saber tots els efectes, riscos i conseqüències que se'n deriven del consum de drogues, és materialment inevitable passar per a un període reflexiu. Si es té la informació, es pot actuar amb llibertat i criteri per prendre una decisió. El treball socioeducatiu de la població és una perspectiva molt adequada per tal de poder formar una societat conscient i amb coneixement crític, adequat a la realitat social i suficient per poder actuar i com hauríem d'actuar. No hauríem d'oblidar que el risc més gran, en tots els aspectes, és la ignorància." Anònim.

Més informació:

<http://ecvideo.energycontrol.org/vid/eos/6/drogas-5.1-educar>

Creus que alguna d'aquestes tres persones té el VIH/sida? Per què?

L'1 de desembre és el Dia Mundial de la Lluita contra la Sida. Han passat 31 anys des de la detecció del primer cas. Des de llavors, no s'ha deixat de fer campanyes per infor-

mar de com prevenir la transmissió del virus, sobre la malaltia i per lluitar en contra la discriminació de les persones seropositives. Malgrat tot, segueixen detectant-se

nous casos i la discriminació continua existint.

Des dels inicis de la FAS, l'equip del Programa de Salut s'ha sumat a les accions destinades a sensibilitzar i infor-

mar sobre el VIH/SIDA que s'organitzen arreu de Catalunya pel Dia Mundial. Aprofitant aquesta diada, es va sortir al Campus i es va plantejar a estudiants de la

UAB la pregunta "Creus que alguna d'aquestes tres persones té VIH/Sida i per què?" que anava acompanyada de les fotografies següents.



LES RESPOSTES D'ESTUDIANTS

"A l'Àfrica és un país on hi ha moltes malalties i la sida n'és una d'elles. No hi ha tants recursos com aquí, malauradament. Per tant, d'entrada diria que és l'africà, però tampoc es pot dir tan de cop", **Rubén**

"Cap ni una. Perquè no ho puc saber i a priori diria que cap el té", **Ferran**

"Per tòpic diries el noi negre, pel país, per la prevalença de la sida a l'Àfrica. Però també podries dir que cap el té o que tots el tenen", **Maria**

"La noia, perquè la tia és guapa i deu haver tingut més

oportunitats de fer altres coses, sense preservatiu, amb els nois", **Mercè**

"A primera vista no se puede decir. Tienen que ir a hacerse la prueba para saberlo", **Senny**

"El noi africà, perquè encara que visqui a un país desenvolupat, per exemple, del món occidental, té més possibilitats de tenir la sida pel fet de ser de classe baixa o mitjana cosa que normalment implica més desconeixement", **Josep**

(Respostes d'estudiants. Campus UAB, 01/12/2011)

LA REFLEXIÓ

L'objectiu de la pregunta era **fer reflexionar sobre els nostres prejudicis**. Aquests provoquen l'estigmatització de les persones portadores de VIH i la seva discriminació, i influeixen en les nostres decisions pel que fa a les relacions sexuals que mantenim.

Si el risc de contagi del VIH el situo lluny, per exemple a l'Àfrica, fa que disminueixi la meua atenció en les mesures de prevenció. Per tant, la possibilitat de contagi augmenta. O, una persona que té moltes relacions sexuals té més possibilitats que una que en té poques?... Tot depèn de la responsabilitat que tinguem respecte la nostra salut.

Tothom és susceptible (independentment de la raça, edat, classe social, orientació sexual o formes de vida) **d'adquirir el virus sinó prenem les mesures de prevenció adequades**. Per això és important, usar el preservatiu i, si hem viscut alguna situació de risc, fer-nos la prova del VIH. El virus no es transmet per convida amb persones amb el VIH/SIDA. Tots tenim dret a una vida digna i plena.

I tu, com ho VIHus?

Si tens preguntes o vols participar en el Programa de Salut, contacta a:
93 581 34 55 /
fas.salut@uab.cat

“Un 25% d'estudiants de la universitat segueixen dietes per aprimar-se sense recomanació mèdica”



La doctora Rosa Maria Raich Escursell és catedràtica del departament de Psicologia Clínica i de Salut de la UAB des de 2007 i des de fa més de 25 anys es dedica a la epidemiologia i l'avaluació i intervenció preventiva dels trastorns de la conducta alimentària (TCA).

La FAS l'entrevista per aprofundir sobre l'evolució d'aquests trastorns i dels models estètics que els negocis de la bellesa i els mitjans de comunicació promouen.

Quina ha estat l'evolució dels trastorns del comportament alimentari (TCA) en els darrers anys?

El percentatge de noies amb anorèxia es manté però, en canvi, hi ha un augment important dels trastorns del comportament alimentari no especificats (TCANE) que fan referència a les problemàtiques que no encaixen amb cap de les categories diagnòstiques actualment acceptades, com poden ser l'anorèxia o la bulímia nervioses. Això es dona perquè hi ha un augment molt important de la insatisfacció corporal com a conseqüència de la pressió existent cap a un cos no només prim, sinó perfecte. Com que aquesta exigència aporta enormes beneficis a les empreses que proposen aquest model estètic, la imposició no només s'ha tornat molt més exigent en les dones sinó que a més, ara s'intenta incorporar en els homes.

“Hi ha un augment molt important de la insatisfacció corporal com a conseqüència de la pressió existent cap a un cos no només prim, sinó perfecte”

Hi ha cada vegada més nois que pateixen trastorns alimentaris?

Efectivament. Als anys 80, la proporció entre dones i homes afectats per un trastorn alimentari era aproximadament de 9 a 1. Avui la proporció és de 6 a 1 i en algunes patologies, com el trastorn per afartament (en anglès, Binge Eating Disorder) la relació és d'1 a 1.

Quin és l'estat de salut de l'autoestima masculina?

Les estratègies que utilitzen els mitjans de comunicació per imposar un model estètic als homes són diferents de les que s'han utilitzat amb les dones. D'una banda, de la mateixa manera que amb les dones, els models estan avui retocats i per tant, presenten imatges que no són reals. D'altra banda, allò que és diferent és la preocupació pel cos per part dels homes. A les característiques psicològiques que ha de posseir l'home ideal (ser fort, valent, vigorós, entre d'altres) avui s'hi afegeix l'aspecte físic. Amb tot, s'està aproximant la situació dels homes a la de les dones.

“La preocupació pel cos i la insatisfacció corporal arriba, en dones, al 80%”

Quina és la freqüència aproximada de les conductes alimentàries alterades?

Els estudis amb universitaris conclouen que el percentatge de seguidors de dietes per aprimar sense recomanació mèdica se situa més enllà del 25%. La preocupació pel cos i la insatisfacció corporal arriba, en dones, al 80%.

Pot tenir res a veure el fet que el model estètic sigui pràcticament impossible d'aconseguir i per tant, les seves perseguidores siguin condemnades a una recerca perpètua?

La base de les fortunes que s'acumulen en el negoci de la bellesa rau en crear a-

questa insatisfacció. Et creen un model que és perfecte, però que no és real. Aleshores et creen la insatisfacció, perquè et compares amb aquest model i, evidentment, n'ets molt lluny. A continuació, et diuen: «Jo tinc un remei per a tu!». El remei són les dietes, l'exercici físic i la cirurgia estètica... i enmig de tot, et diuen: «Per cert, aquest problema el tens per culpa teva, perquè existeix una solució. Busca-la que nosaltres te la proporcionem».



Fotografia feta durant l'entrevista a Rosa Raich

Com han arribat a ser desitjables estèticament i sexual aquests cossos extremadament prim i desmesuradament musculats?

Unes investigacions americanes afirmen que la cultura sembla anar en contra de la biologia. Si som en una societat ben alimentada, les persones tendeixen, biològicament, a guanyar pes. En canvi, el model estètic és cada vegada més prim. Segurament, en èpoques de fam, el model estètic era molt menys prim.

“La base de les fortunes que s'acumulen en el negoci de la bellesa rau en crear insatisfacció”

Com podem difondre models estètics alternatius o promoure l'autoestima de les persones?

És una batalla tan difícil... Des de la Generalitat s'ha impulsat un grup per a la prevenció integrat per psicòlegs, psiquiatres i fins i tot persones que treballen en marques de roba important. Se les intenta convèncer i sovint et donen la raó però darrerament una casa de moda que forma part d'aquest grup de treball ha



inaugurat una botiga de “talles grans”.

Mango i la nova línia Violet?

Sí. I les talles grans comencen a partir de la talla 40! Als anys 60 les maniquins vestien roba de la talla 44.

La talla 44 de Marilyn Monroe.

Exacte. Després va baixar fins la 40 i avui som a la 34 – 36, que eren talles de nenes. Per què? Moltes persones diuen que és perquè molts modistes són homosexuals i busquen un cos el més masculí possible. Hi ha però altres raons: l'extrema dificultat per estar tan prim beneficia empreses d'estètica, de dietes, cremes, cirurgia,

etc. La meua opinió és que seria molt millor posar les mesures de les peces de roba en centímetres que el sistema de talles actual, perquè una noia jove que s'ha de comprar una 40 a la botiga de talles grans ho veu com un motiu de vergonya.

Campanya #ResSer

Amb l'objectiu de conscienciar els joves i prevenir els trastorns de la conducta alimentària, la Taula de Diàleg per a la prevenció de TCA ha impulsat la campanya #ResSer. Amb el lema “Una ampolla d'aigua és tot el teu dinar? Quan no menges RES deixes de SER tu”, 14 entitats i institucions (entre les quals la Generalitat i la UAB) han promogut les activitats que es duen a terme als campus universitaris. El grup de voluntaris de Salut de la FAS és l'encarregat de dur-les a en pràctica a la UAB. En la darrera acció, prop de 60 estudiants hi van participar.



Més informació:
<http://www.acab.org/ca/>