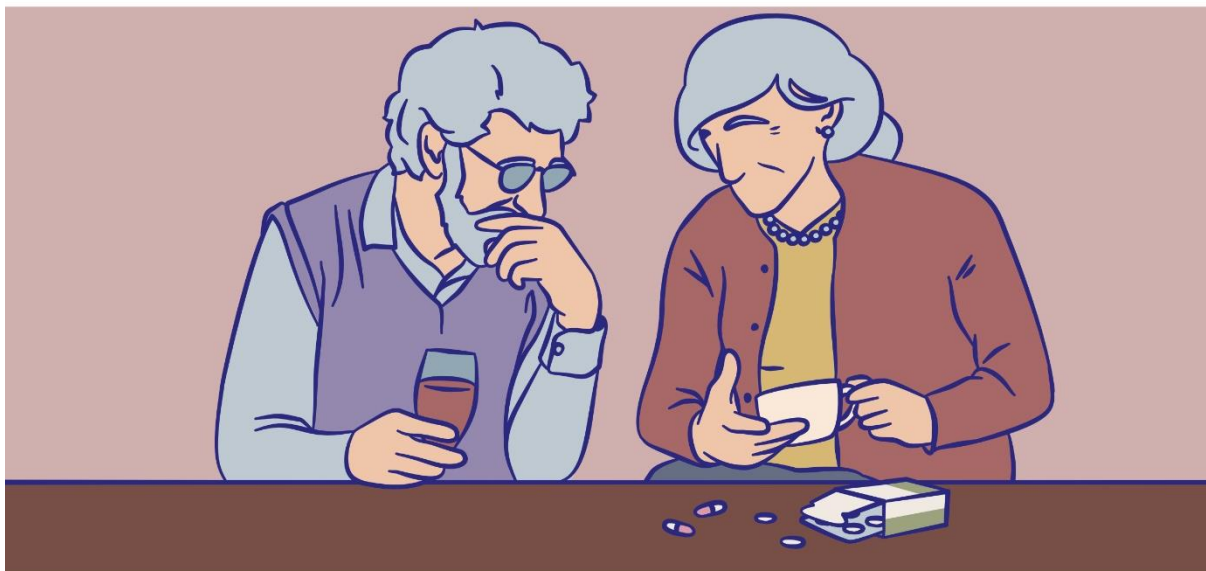


Drogen erabilera adineko pertsonetan Euskadin

Laburpen exekutiboa – 2025eko azaroa



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

LABURPENA

EAEko biztanleria zahartzen ari den neurrian eta substantzien erabilera-esperientzia zabalagoa duten belaunaldiak zartzaroan sartu ahala, adikzioen gaiak gero eta arreta handiagoa jasotzen du osasun publikoaren baitan. Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailak egiten duen Adikzioei buruzko Inkestak, 2023an, bere lagina 75 urte edo gehiagoko biztanleetara zabaldu du lehen aldiz, eta, horri esker, 65 urtetik gorako biztanleria osoaren kontsumo-ereduei buruzko ikuspegia eman dezake aurrenekoz. Txosten honek, datu horietan oinarrituta, hainbat substantzien erabilera eta jokoaren prebalentzia aztertzen ditu, baita jokaera horiek denboran izan duten bilakaera eta osasun publikoari begira dituzten ondorioak ere.

Emaitzek erakusten dute adineko gehienek ez dutela kontsumo problematikorik edo arrisku handiko jokaerarik. Hala ere, badira erabilera-patroi batzuk, maiztasunagatik eta adinekoen ezaugarri klinikoengatik arreta espezifiko behar dutenak: alkoholaren kontsumoa gizonetan, psikofarmakoen erabilera handia eta jarraitua — emakumeetan bereziki — eta ausazko jokoari loturiko zenbait jokabide, nahiz eta, oro har, joko problematikoaren prebalentzia baxua izan. Txostenak, halaber, belaunaldien eta sexuen arteko desberdintasunak ulertzearen garrantzia nabarmentzen du; izan ere, adinekoen egungo erabilera-ereduek estuki islatzen dituzte kohorte horiek gazteak zirenean nagusi ziren arau sozial eta kulturalak.

Alkoholaren kontsumoa: ohikoa, iraunkorra eta sexuaren araberako alde argiekin

Alkohola da adinekoek gehien kontsumitzen duten substantzia. Gizonen ia bi herenek eta emakumeen herenak edan dute azken hilabeteetan, eta hori alkoholak gure gizartean duen presentzia esanguratsuaren adierazle da. Hala ere, daturik deigarriena maiztasuna da: eguneroko kontsumoa oso arrunta da gizonen artean (% 40 inguruk egunero edaten du) eta heldu gazteen artean baino askoz sarriago gertatzen dena. Egunero edateko eredu hori, iraunkorra eta sozialki normalizatua, adinekoen substantzia erabilerari dagokionez arretagune nagusietako bat da.

Kontsumo intentsiboa (binge drinking) populazio talde gazteagoetan baino urriagoa den arren, edanak osasunean duen eragina ez da horregatik txikiagoa. Eguneroko alkohol kontsumoaren, zahartze fisiologikoaren, gaixotasun kronikoen eta polimedikazioaren konbinazioak nabarmen handitzen du osasunari dagokionez ondorio kaltegarriak jasateko arriskua: erorikoak, narriadura kognitiboa, farmakoen arteko interakzioak eta zaurgarritasun kardiobaskular handiagoa.

Bestalde, arriskuaren pertzepzioa baxua da adinekoen artean. 65 urtetik gorakoek erdiek baino gehixeagok, eta egunero kontsumitzen dutenen artean hamarretik zortzik uste dute egunero garagardo edo ardo kopa pare bat hartzeak arazo gutxi eragiten dituela, edo bat ere ez. Emakumeen artean, eguneroko kontsumoaren

prebalentzia askoz txikiagoa da, baina erabilera erregularrak eta jarraituak dituen talde bat ere badago (% 13,6). Datozen hamarkadei begira aurreikusten da, orain heldutasunean dauden belaunaldietako emakumeak – gizonetikiko kontsumo parekatuagoak dituztenak – prebalentzia handiagoekin iritsiko direla zahartzarora, eta horrek nabarmen alda dezake profil epidemiologikoa.

Tabakoa: prebalentzia txikia gaur egun, baina kontsumo-ibilbide oso markatuak

Gaur egun erretzen duten adinekoen ehunekoa txikia da helduekin alderatuta: % 8 inguru. Hala ere, prebalentzia horren atzean erretzaile ohien ehuneko handi bat dago, bereziki gizonen artean, zeinen ia erdiek onartzen baitute bizitzako unerik batean erre dutela. Horrek adierazten du tabakoaren kontsumoa belaunaldi horretan oso hedatuta egon dela, nahiz eta ondoren pertsona askok tabakoa uztea lortu duten.

Emakumeen artean, erretzaile ohien proportzioa txikiagoa da, eta kontsumoaren prebalentzia nabarmen handitzen da hezkuntza-maila altuagoak dituztenen artean eta adinekoen taldeko belaunaldi gazteagoetakoak direnen artean. Datu hauek erakusten dute nola, 1960ko eta 70eko hamarkadetan, emakumeek erretzeari ekin zioten progresiboki, eta, bide horretatik, etorkizunean emakumeen tabakismoaren profila nabarmen aldatuko dela iragarri daiteke.

Gaur egun adinekoen artean kontsumoaren prebalentzia txikia bada ere, tabakismoak osasunean duen inpaktu metatua funtsezko elementua da oraindik ere osasun-plangintzarako, erretzaile izan diren pertsonen artean erikortasun eta hilkortasun handiagoarekin lotzen baita. Etorkizunari begira, aurreikus daiteke emakumeen tabakismoa handitu egingo dela adinekoen artean, kohorte gazteenak zahartu ahala, eta horrek kolektibo horri zuzendutako erretzeari uzteko estrategia espezifikoak eska ditzake.

Psikofarmakoak: osasun eta buruko arazoei lotuta, erabilera oso hedatua

Euskadiko adinekoen ia erdiak lasaigarriak, somniferoak, antidepresiboak edo beste psikofarmako batzuk kontsumitu ditu noizbait, eta herenak azken urtean ere erabili ditu. Emakumeek gizonen baino prebalentzia nabarmen handiagoak dituzte, eta alde hori handitu egiten da adinarekin.

Lasaigarriak eta somniferoak dira, alde handiz, gehien erabiltzen diren substantziak. Prebalentzia handia izateaz gain, erabilera-patroia ere esanguratsua da: emakume askok egunero kontsumitzen dituzte (% 27,3k), eta erabileraren jarraitutasun-tasa — noizbait kontsumitu eta gaur egun egunero kontsumitzen duten pertsonen proportzioa — % 60ra hurbiltzen da, mendekotasun-ahalmen handia duten substantziak direla erakutsiz.

Psikofarmakoen kontsumoa ondorez emozionalaren adierazleekin lotuta dago argi eta garbi, kontuan hartuta osasun mentalaren indize baxua (MHI-5) duten pertsonen zailtasun mota hori ez dutenek baino askoz ere prebalentzia handiagoarekin

kontsumitzen dutela (% 42,3 eta % 18,3 dira, hurrenez hurren, azken hilabeteen egunero kontsumitu dutenak).

Psikofarmakoak luzaroan erabiltzeak, alkoholarekin edo beste botika batzuekin batera hartzen direnean batez ere, ondorio kaltegarriak izateko arrisku handiagoa dakar, hala nola erorikoak, narriadura kognitiboa, memoria-arazoak, eguneko logura eta ospitaleratzeko probabilitate handiagoa. Hala ere, adineko pertsona askok gaitzesten dute psikofarmakoak kontsumitzeak dakarren arriskua: % 25 inguruk uste dute lasaigarriak edo somniferoak astero kontsumitzeak ez dakarrela arazorik, eta % 27 ezjakitun agertzen dira zer-nolako arazoak sor ditzakeen. Gainera, adinekoen zati handi batek alkohola kontsumitzen du egunero, eta horrek adierazten du alkohola eta psikofarmakoak aldi berean erabiltzeko aukera handia dela.

Eredu horrek iradokitzen du psikofarmakoen preskripzio, jarraipen eta, dagokionean, deseskalatze terapeutikoko estrategiak berrikusteko beharra, baita insomnioa, antsietatea edo sintoma depresiboak maneiatzeko alternatiba ez-farmakologikoak sustatzekoa ere.

Ausazko jokoak: praktika hedatua, baina joko problematikoaren prebalentzia txikia

Ausazko jokoetan apustu egitea nahiko ohikoa da adinekoen artean: % 60 inguruk jokatu du azken urtean, eta ohikoagoa da gizonen artean. Hala ere, kasu gehienetan noizbehinkako praktikak izaten dira, gastu txikiekin, eta normalean joko presentzial tradizionalekin lotuta egoten dira, loteriarekin adibidez.

Adin gazteagoetan ez bezala, non online modalitateek arrisku erantsiak gehitzen dituzten, adinekoen joko problematikoak oso prebalentzia txikiak du, eta osasun publikoari dagokionez, sortzen duen arazoa ez da alkoholaren edo psikofarmakoen kontsumoarenkin konparagarria. Hala ere, jarraipena beharrezkoa da oraindik. Online joko-plataformen eta apustu-lokalen hedatze progresiboak, gero eta oldarkorragoak eta iraunkorragoak diren publizitate-kanpaineekin batera, adineko belaunaldi berriak —teknologia digitaletan trebatuagoak eta, beraz, joko-modalitate berri horiekiko esposizio handiagoa dutenak— erakar baititzake, jokoari loturiko arazoak larriagotuz.

Erabileraren bilakaera: egonkortasuna adinekoetan eta jaitsierak gazteetan

2004-2023 aldiko bilakaeraren azterketak belaunaldi-eredu argiak erakusten ditu. 50 eta 74 urte bitarteko pertsonen artean, alkoholaren, tabakoaren, lasaigarrien eta kanabisaren kontsumoa nahiko egonkor mantendu da. Bitartean, belaunaldi gazteenetan beherakada nabarmenak izan dira alkoholaren eta tabakoaren kontsumoan.

Cannabisaren kasuan, prebalentzia jaitsi egin da gazteen artean, baina zertxobait igo adinekoen artean. Psikofarmakoen erabilerak gora egin du adin guztietan, baina adinekoen artean ikusten da igoerarik handiena eta jarraitutasun handiena.

Emitza horiek azpimarratzen dute garrantzitsua dela belaunaldi begirada bat hartzea: kontsumo patroiak ez dira era berean aldatzen adin guztietan, eta egungo kohorteetan dauden portaerek datozen hamarkadetako osasun eta prebentzio beharrak aurreratzen dituzte.

Osasun publikorako inplikazioak eta esku hartzeko beharrak

Emitzek agerian uzten dute substantzien kontsumoak adinekoen artean berezko ezaugarriak dituela, eta erantzun egokituak behar dituela. Zahartzearen fisiologiak, komorbiditateen presentziak, polimedikazioak eta hauskortasunak areagotu egiten dute alkoholaren eta psikofarmakoen ondorio kaltegarriekiko zaurgarritasuna. Horrez gain, substantzien arteko interakzioek nabarmen handitzen dute osasunean ondorio negatiboak izateko arriskua.

Detekzio-arazoak ere garrantzitsuak dira. Kontsumoari lotutako sintomak adinaren berezko gaixotasunekin nahas daitezke, eta adineko pertsonak oso gutxitan hitz egiten dute haien kontsumoari buruz. Horri gehitu behar zaio osasun arloko langile batzuk gaia jorratzeko beldur direla, delikatu dela uste dutelako, prestakuntza espezifikorik ez dutelako, edo bizitzaren etapa honetan ohitura aldaketak zailagoak direla aurreratzen dutelako.

Etorkizunari begira, funtsezkoa izango da:

- Lehen mailako arretan detekzio goiztiarra indartzea, bereziki alkoholaren eguneroko kontsumoari eta psikofarmakoen erabilera luzeari dagokienez.
- Preskripzio-irizpideak berrikustea, segimendu jarraitua eta, hala dagokionean, pixkanakako murrizketa sustatuz.
- Alternatiba ez-farmakologikoak eskaintzea loaren nahasmenduak, antsietatea eta ondoez emozionala maneiatzeko.
- Alkohol-kontsumo handia duten adineko gizonen zuzendutako prebentzio-estrategiak garatzea.
- Belaunaldi aldaketak aurreikustea, zahartzen ari diren kohortek kontsumo patroia handiagoak eta sexuaren arabera ez hain desberdinak dituztelako.

Oro har, txostenak erakusten du, adinekoen artean kontsumo problematikoaren prebalentzia handia izan ez arren, badirela zenbait erabilera eredu, zahartzaroaren egoera kliniko eta sozialaren ondorioz, arreta espezifikoa eta prebentzio estrategia egokituak behar dituztenak. Datozen hamarkadetan, kontsumo-maila handiagoko kohortek zahartzen ari diren neurrian, are beharrezkoagoa izango da ikuspegi integral, sanitario eta sozial batetik jardutea, arriskuak murrizteko eta zahartze osasungarria sustatzeko.

