

RESOLUCIÓ SOBRE SALUT
XXX AGO del CNJC – Deltebre, 5 i 6 d'abril de 2008

El CNJC adopta el concepte de salut de l'Organització Mundial de la Salut, segons el qual la salut és l'estat de complert benestar físic, psíquic i social. També la definició de salut del Congrés de Metges i Biòlegs Catalans del 1976, com aquella manera de viure lliure, joiosa i solidària, definició també molt acceptada arreu del món.

Des del CNJC i les entitats que el formen hem de positivar la salut, veure'n els aspectes positius i no només com l'absència de malaltia i, sobretot, promocionar-la (ensenyar-la, no oblidant prevenir allò que pugui danyar-la, a nosaltres i a la resta de les persones). Per tant, primer de tot cal que promocionem l'autoestima de les persones com a primer pas en el procés de construcció d'un projecte de vida des de l'adolescència, però també en la joventut.

Així mateix, el foment de l'associacionisme permet millorar les relacions personals i la implicació de l'individu en els afers col·lectius, és a dir, la participació en la vessant social que ens pot ajudar a arribar a l'autorealització (part cabdal de la piràmide de Maslow). A més, hem d'impulsar tots aquells mitjans que serveixin per a millorar la salut i mantenir-la, en especial, la pràctica de l'esport.

Com a jovent centrem la nostra atenció en 6 eixos bàsics: sexualitat, alimentació, salut mental, consum de drogues, accidents de trànsit i salut laboral:

- Sexualitat: apostem per tractar la sexualitat des de la perspectiva de gaudir del plaer que ens ofereix, acceptant la llibertat i la voluntat individuals de cada persona i respectant totes les orientacions sexuals. No podem oblidar la prevenció de riscos sobre les malalties de transmissió sexual.
- Alimentació: hem de procurar tenir una alimentació equilibrada, gaudint del plaer del gust, però prevenint l'obesitat (que contribueix a l'aterosclerosi i problemes cardíacs) i l'anorèxia i la bulímia. Cal fomentar una alimentació adequada amb productes de més qualitat, propis de cada temporada i adaptats en casos de diabetis i persones celíaques.
- Salut mental: cal evitar l'estigmatització de les persones que pateixen anorèxia, bulímia, vigorèxia, depressions, crisis d'ansietat... La millor manera d'ajudar en aquests casos és potenciant l'autoestima per promocionar la salut., ja que són trastorns de base genètica i ambiental que poden passar-nos a qualsevol.
- Consum de drogues: considerem que aquest tema s'ha d'enfocar apel·lant a la responsabilitat individual, a la capacitat de control. La base ha de ser una bona informació de les conseqüències i dels efectes del consum de drogues, legals (alcohol, cafè, fàrmacs) com de les que no, però mai adoptant una línia prohibitiva, sinó de diàleg entre iguals.
- Accidents de trànsit: demanem a les institucions que estableixin sistemes de transport públic que permetin la mobilitat de la gent jove i doni una alternativa a l'ús de transport privat, especialment als centres d'estudi i d'oci. El cansament, la inexperiència i una percepció del risc diferent són factors que poden tenir incidència en la població jove, tot i que calen més estudis per precisar-ho.
- Salut laboral: en la gent jove va molt lligada a la temporalitat i la subcontractació que predisposen als accidents laborals. Per això, demanem a les institucions mesures contra la precarietat laboral juvenil. També cal promocionar-la amb mitjans de prevenció de riscos laborals com la seguretat o l'ergonomia.

Per tant, tenint en compte la resolució de l'AGO de 2007, apostem per la prevenció, l'educació i la promoció de la salut, a través de la presa de decisions, la percepció del risc i la imatge social realista del jovent en cadascun d'aquests 6 eixos.