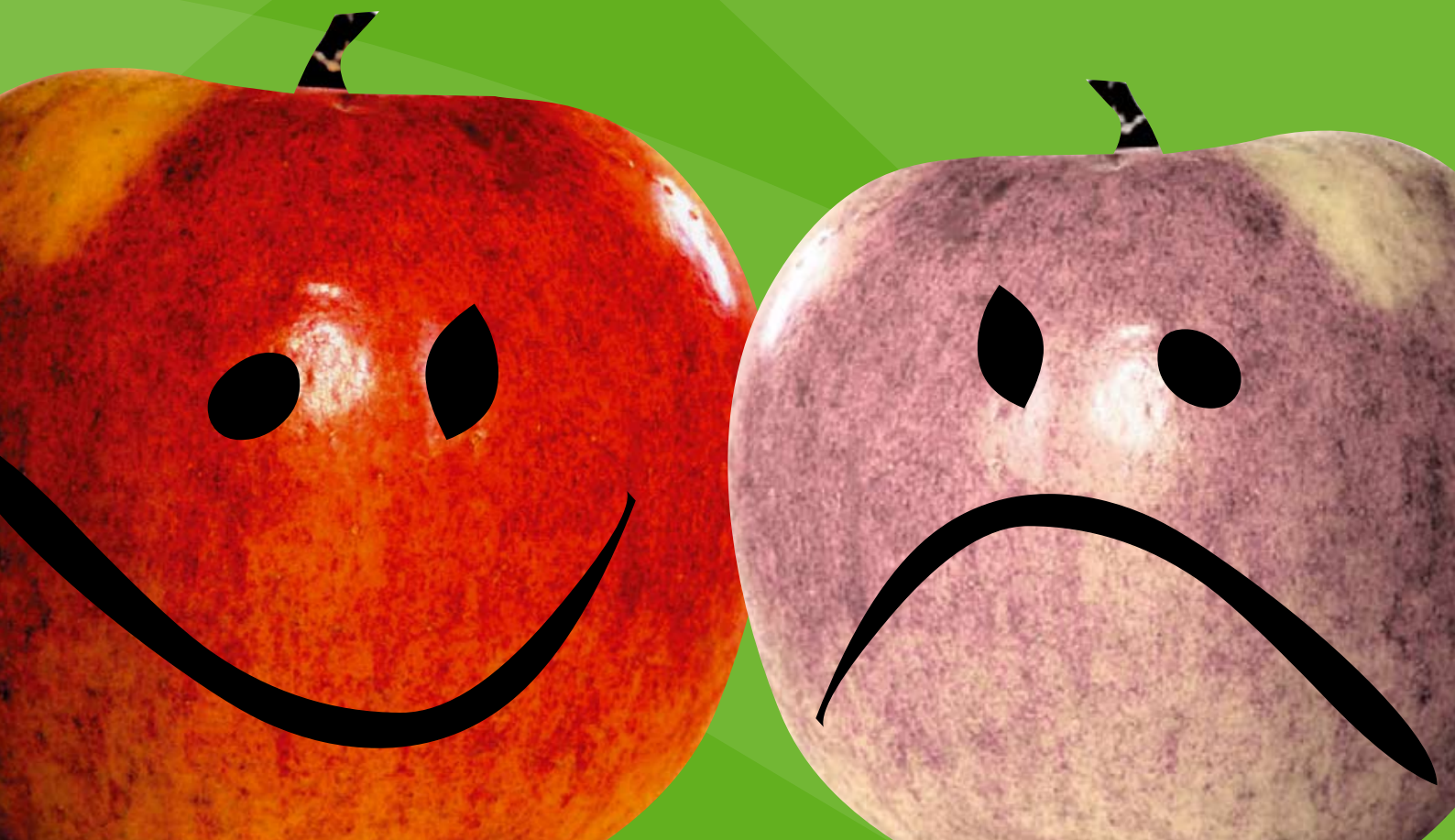


Parlem de l'Alcohol

guia per a l'alumnat

Adolescència i Alcohol





Promotor: Fundació Alcohol i Societat
c/ Argensola, 2. 2º Izq. 28004 Madrid
Direcció tècnica d'aquesta edició:
Francesc Xavier Altarriba / Andrés Bascones / Jacobo Peña
Maquetació i il·lustracions:
Eduardo G^a Casamayor
Edgar Tomé / Pablo Méndez

Materials revisats i avaluats per la
Fundació Bosch i Gimpera. Universitat
de Barcelona. Dres.: M. Rosa Buxarrais,
Ester Casals i M. Cruz Molina,
de la Facultat de Pedagogia - I.C.E.

Setembre 09

Les edats de l'Alcohol



Fa 100.000 anys els pobles primitius ja consumien begudes, a base d'arrels, cereals i fruits silvestres, que mastegaven abans de provocar-ne la fermentació. Les grans civilitzacions anteriors a la nostra era (Mesopotàmia, Egipte i la Xina) elaboraven fa 6.000 anys begudes alcohòliques derivades de la fermentació de la civada o de la vinya.



A Espanya va ser la població fenícia (poble comerciant) qui va consolidar l'herència grega i romana (incloses les vinyes).



Grècia va ser la civilització que va portar a la nostra cultura els mites i coneixements d'Àsia i de la costa mediterrània africana. El vi (la sang de Dionís) i la cervesa (la beguda de Ceres) s'instal·len també en el caràcter dels pobles.

Formant part de la nostra cultura, freqüentment trobem un lloc propi per al consum moderat i responsable de begudes alcohòliques, principalment durant els àpats i per part de la població adulta.

No obstant això, el consum d'alcohol no és aconsellable per a determinats col·lectius i situacions: menors d'edat, dones embarassades, persones amb determinades malalties, quan s'ha de conduir o realitzar determinats tipus de feines, etc.



En canvi la història dels licors neix envoltada de màgia, receptes secretes i llegendes de bruixeria. El seu origen resideix en els beuratges elaborats pels monjos de l'edat mitjana per cercar pocions medicinals. Per millorar-ne l'aroma, van suavitzar els seus "licors" amb flors i fruites macerades. Amb el pas del temps, les destil·lacions es van perfeccionar i van aconseguir també millorar-ne el sabor.

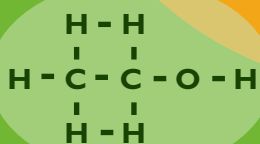
Característiques de l'alcohol

L'alcohol és una substància depressora que afecta el Sistema Nerviós Central.

Alcohol és el nom comú del compost químic anomenat etanol, és a dir, l'alcohol consumit en begudes com: cervesa, vins, licor, whisky, ginebra, rom i altres.

És molt soluble en aigua, però no ho és tant en greixos.

La seva estructura molecular es compon de carboni, hidrogen i oxigen:



Absorció

Quan es consumeix una beguda alcohòlica, passa per l'**esòfag**, travessa l'**estómac** i entra a l'**intestí prim**. Tot i que una petita quantitat d'alcohol passa al torrent sanguini a través de la mucosa de l'estómac, la major part de l'alcohol passa a la circulació sanguínia a través de les parets de l'intestí prim. L'alcohol, pel seu **pes molecular baix (46)**, no requereix un procés de digestió i és absorbit directament en el seu estat original a través de la paret de l'intestí prim i de la mucosa estomacal. L'absorció a la sang **és ràpida**, la irrigació sanguínia hi entra en tan sols cinc minuts i assoleix les concentracions màximes en sang en un temps estimat de 30 a 90 minuts.

1. L'alcohol passa per l'esòfag



2. Travessa l'estómac

3. Arriba fins a l'intestí prim que és per on penetra a la sang

L'ALIMENT: factor que influeix en l'absorció de l'alcohol.



El factor que més influeix sobre la velocitat d'absorció és la **quantitat d'aliment** que hi ha a l'estómac en el moment en què hi arriba l'alcohol. Qualsevol ingestió de begudes alcohòliques en dejú afavoreix que l'alcohol passi ràpidament al torrent sanguini, mentre que beure durant o després d'una menjada (sobretot si conté greixos) fa que l'alcohol arribi a la sang més lentament, per tant, s'assoleix un nivell més petit d'alcoholèmia. Amb l'estómac ple, els enzims encarregats de degradar els aliments tenen més temps per actuar sobre l'alcohol.

de l'Alcohol en el cos

Distribució

Una vegada absorbit l'alcohol, la major part per les parets de l'intestí prim, viatja a través de la sang per tot l'organisme i es difon fàcilment cap a les cèl·lules dels diferents òrgans i teixits, on l'alcohol és absorbit en proporció al seu **contingut d'aigua**. També la quantitat d'alcohol que passa a les cèl·lules i, per tant, el seu efecte en l'organisme depèn de la concentració en la sang o **alcoholèmia** (grams d'alcohol pur per litre de sang circulant).

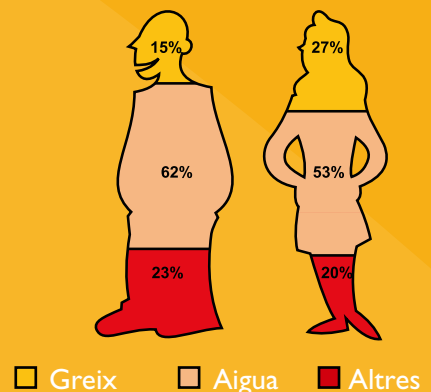
L'alcohol es distribueix amb facilitat cap al sistema nerviós central, on exerceix un efecte depressor de les seves funcions, el que anomenen intoxicació alcohòlica (borratxera).

Què passa en els homes i les dones quan ingereixen la mateixa quantitat d'alcohol?

L'alcohol es dilueix en el cos en proporció a la quantitat d'aigua que té el cos. El fet que el cos de les dones contingui una **proporció** més petita d'aigua i una de greix més gran que el dels homes, fa que l'alcohol quedi més concentrat en el seu cos i, per tant, assoleixi un nivell més elevat d'alcoholèmia que els homes amb la mateixa quantitat d'alcohol ingerida.

Com afecta la distribució de l'alcohol en el cos?

En distribuir-se l'alcohol amb facilitat per tot el nostre organisme, pot afectar a molts **òrgans vitals**.



Metabolització

La **metabolització** és un procés de transformació, mitjançant canvis bioquímics, de les substàncies ingerides en altres compostos assimilables pel organisme.

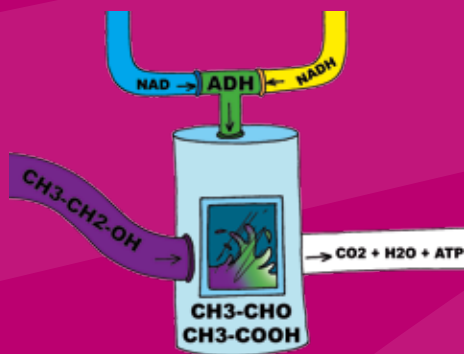
Un d'aquests processos de transformació es l'**oxidació**.

A través de l'oxidació, al voltant del 90% de l'alcohol absorbit és metabolitzat en el fetge, gràcies a l'acció d'**enzims** (ADH) i **cofactors** (NAD, NADH), que el transformen en compostos assimilables:

- **acetaldehid** (CH_3CHO)
- **àcid acètic** (CH_3COOH)
- **diòxid de carboni** (CO_2)
- **aigua** (H_2O)
- **energia** (ATP: trifosfat d'adenosina)

Enzim ADH: “alcohol deshidrogenasa”
Cofactor: molècula que ajuda els enzims a realitzar la seva funció.

Alguns enzims actuen amb l'ajuda d'estructures no proteiques com els cofactors. Bioquímicament són ions o molècules inorgàniques, substàncies necessàries per a l'activitat d'un enzim.



Quina funció fa el fetge?

El fetge es podria considerar com “una depuradora particular” i els enzims juntament amb els seus “ajudants”, els cofactors, els “treballadors” d’aquesta planta depuradora que fan possible la transformació de l’etanol en substàncies assimilables pel organisme. Fins que tot l’alcohol consumit no hagi estat metabolitzat, es distribueix per tot el cos i té efectes sobre el cervell i altres teixits.

Quina és la velocitat de metabolització?

En gran mesura depèn de la funció hepàtica.

No importa la quantitat que hagi estat consumida, el fetge només pot metabolitzar una determinada quantitat d’alcohol per hora, una mitjana de **8-10 g d’alcohol per hora** en els homes i una mica menys en les dones.

La velocitat de la metabolització de l’alcohol depèn parcialment de la **quantitat d’enzims** metabolitzants (treballadors de la depuradora) que varia en funció de cada persona i el seu sexe (Exemple: les dones tenen menys ADH).

L’alcohol es metabolitza més lentament del que s’absorbeix. Com que la metabolització de l’alcohol és **lenta**, la ingesta s’ha de controlar per evitar que s’acumuli al cos i causi embriaguesa, anomenada comunament “borratxera”.

Què passa quan s’ingereix una gran quantitat d’alcohol en poc temps?

Grans quantitats d’alcohol poden arribar a provocar un **col·lapse hepàtic** (igual que es col·lapsa en hores punta una via d’accés a una gran ciutat). És llavors quan dos sistemes alternatius d’emergència ajuden el fetge a transformar l’alcohol. Fent un símil, a la ciutat s’habiliten carrils addicionals o vies alternatives perquè els cotxes puguin circular.

Tot i amb l’ajuda d’aquests dos recursos secundaris, la **Via Catalasa** i el **Sistema MEOS**, també es podria produir un col·lapse hepàtic.

Eliminació

El **10%** de l’alcohol restant és **eliminat directament**, sense transformació, a través de l’**aire expirat** i l’**orina**. Quantitats petites també són excretades per la transpiració (pell), les llàgrimes i la llet materna. El fet que l’alcohol sigui eliminat d’aquesta manera ha permès desenvolupar **mètodes que en possibiliten la detecció** en l’aire expirat, l’orina i les llàgrimes, i així es pot determinar de manera força aproximada el nivell d’alcoholèmia.



Raons per les quals els adolescents **NO** han de beure **ALCOHOL**

EN ELS MENORS D'EDAT QUALSEVOL CONSUM D'ALCOHOL ES CONSIDERA ABUSIU, SIGUIN NOIS O NOIES, NO HAN DE BEURE SINÓ PRENDRE DECISIONS INTEL·LIGENTS SENTINT-SE RESPONSABLES PER EVITAR PROBLEMES PRESENTS I FUTURS.



Com més d'hora es comenci a consumir alcohol de manera abusiva, més probable és que apareguin alguns **problemes** i és més probable desenvolupar **alcoholisme**.



El cos d'un menor d'edat **no està físicament tan preparat** per assimilar l'alcohol com el d'un adult (mida més petita, sistema nerviós més vulnerable, menys capacitat per metabolitzar...).



El consum d'alcohol **interfereix en la capacitat per conduir**, la qual cosa fa que els desplaçaments d'oci o una simple volta pel barri amb la moto puguin ser perillosos. A més, l'alcohol augmenta les possibilitats de tenir un accident en realitzar activitats del tipus que solen preferir els adolescents (esport, sortir amb els amics, etc.).



El consum d'alcohol en l'adolescència interfereix en el **creixement**, la **nutrició** i el desenvolupament de la **personalitat**. De la mateixa manera, redueix les capacitats d'**aprenentatge**, les habilitats socials i intel·lectuals, la **sexualitat**, etc. També afecta l'autonomia de criteris i la **independència**.



Conseqüències de l'ABÚS de

I. La Síndrome d'Abstinència

És el **conjunt de símptomes** que apareixen quan una persona que està acostumada a ingerir grans quantitats d'alcohol deixa de fer-ho de manera brusca.

Tant el nostre cos com el cervell han de mantenir un equilibri o homeòstasi per funcionar correctament.

Quan una persona porta un temps realitzant un consum abusiu d'alcohol, el seu cervell es va acomodant a rebre aquella quantitat excessiva de **substància exògena** (administrada des de l'exterior).

Quan la persona deixa de **prendre alcohol** el seu organisme queda **descompensat** i s'ha d'adaptar a la nova situació. Mentre l'organisme s'hi adapta, es produeix un augment brusc en l'**excitabilitat** de les neurones. D'aquesta manera, el cos es troba malament i apareixen els símptomes característics de la síndrome d'abstinència.



QUÈ PASSA QUAN ES DEIXA DE SUBMINISTRAR AQUESTA SUBSTÀNCIA?

Símptomes de la Síndrome d'Abstinència

- Vòmits, nàusees
- Dificultat per controlar-se
- Tremolors
- Taquicàrdia
- Mal de cap, insomni, depressió, ansietat
- Al·lucinacions ("delirium tremens")
- Alteracions del pensament
- Es pot arribar a la mort

I'Alcohol durant un temps

2. Què és la Tolerància?

Anomenem **tolerància** a l'adaptació de l'organisme a una substància, en aquest cas l'alcohol, de manera que **cada vegada necessita consumir-ne més** per sentir els mateixos efectes que assolía abans amb una quantitat més petita.

La tolerància és causada pels canvis que es produeixen a les neurones per compensar l'abús de l'alcohol. Quan aquest abús s'allarga en el temps, els canvis poden produir trastorns permanents al cervell.

3. A més...

Pot provocar problemes hepàtics en obligar el **fetge** a treballar constantment.

En haver-hi sempre un excés d'alcohol circulant en sang, es genera un deteriorament del **sistema nerviós central** que provoca tremolors, lentitud en el pensament, problemes de concentració, amnèsia o falta de memòria, alteracions en l'estat d'ànim, mareig i vertígens, entre altres símptomes.

També pot fer que el **cor** tingui insuficiència cardíaca: palpitations, dificultat per respirar, inflor de les cames, abdomen o al voltant dels ulls, dificultat per realitzar exercicis i esforç físic en general, taquicàrdia, infarts, etc.

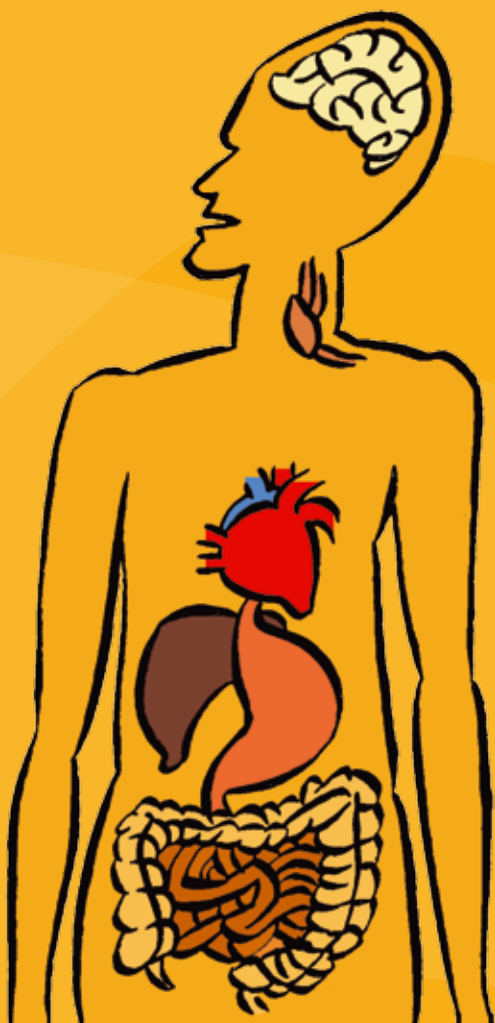
A l'**estómac** se solen irritar les vies digestives, cosa que provoca gastritis i la secreció d'àcids que causen úlceres. Al **pàncreas**, l'alcohol hi pot produir una inflamació els efectes de la qual són: nàusees i vòmits, febre, malestar general i molt dolor. L'alcohol també pot provocar desnutrició quan afecta l'**intestí** a causa de trastorns en l'absorció de les vitamines, els glúcids i els greixos.

Es poden donar trastorns d'ansietat, de la personalitat, augment de l'agressivitat, irritabilitat; l'alcohol pot provocar al·lucinacions, esquizofrènia, amnèsia, abús de drogues, etc.

Se sol "enrair" l'ambient a casa, hi ha més conflictes amb la parella i té molt a veure en la violència familiar, els mals tractes a la llar, abús sexual, violació i homicidi.

Provoca absentisme laboral i disminució del rendiment.

La societat rebutja les persones alcohòliques.



Relaciona cada una d'aquestes situacions amb el símptoma corresponent

Dificultat de coordinació

Somnolència i/o estupor

Llacunes, amnèsies, absències

Dificultat en mantenir l'equilibri

Risc de coma etílic

Ressaca

Familiaritat excessiva

Nistagme



“Els acaben d'atracar. Amb aquesta cara es nota que són una presa fàcil”



“Escolta, ja t'he dit que no et conec de res”



“Se li ha acabat la festa”



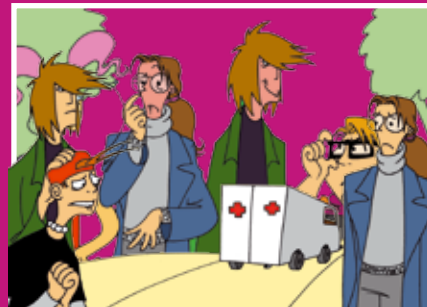
“Arribes tard una altra vegada i no t'aguantes dret”



“Ja es torna a adormir. L'última vegada es va despertar a casa d'un desconegut”



“Ja comença a balbucejar. No s'entén res del que diu”



“Com ho diem als seus pares?”

La intoxicació **Alcohòlica**



“Controla’t una mica, que ja és la tercera vegada que et caus”

“Com em torni a caure al damunt no li torno a dirigir la paraula”



“Quants sou? dos? quatre?”

“Vaja quin ridícul! No hi ha música i està ballant”



Mareigs/vòmits

Rubor facial

Dificultat en la respiració



“Mira com discuteixen per una ximpleria com aquesta”

“S’ofega una altra vegada. Qui l’acompanya a urgències?”



Afàsia, ecolàlia o llenguatge alterat

Comportaments desadaptatius

Irritabilitat



“No sé què faig aquí. Què dec haver fet?”

“Quin mal de cap”



Atàxia

Conducció i Alcohol

El consum d'alcohol produeix una sèrie de símptomes, fins i tot quan el nivell d'alcoholèmia es troba per sota de la taxa legal permesa, que fan que l'**alcohol** i la **conducció** siguin incompatibles. Els símptomes van des d'una petita disminució en els **reflexos** i eufòria, fins a **trastorns motors**, subestimació de la **velocitat**, augment del **temps de resposta**, **incoordinació**, pèrdua de l'**agudes visual**, etc.

S'observa una relació lineal entre el nivell d'alcoholèmia i la probabilitat de tenir un accident, segons mostra la taula següent:

Alcoholèmia (gr/l)	Probabilitat de ser responsable d'un accident mortal
0,10 - 0,30	2
0,50	3
0,80	4,5
1,10	9
1,50	26
1,70	46
2	La persona perd la seva autonomia

Fuente: Álvarez y Del Rio, 2001

Beure i conduir significa posar en perill la vida del conductor y la dels altres. Per assegurar una mobilitat nocturna segura, al sortir de marxa, es pot escollir de comú acord un **conductor alternatiu**: l'amic que aquesta nit no beurà gens d'alcohol i conduirà el vehicle en què tots es desplaçen. I recordeu, el que és bo és que cada cap de setmana li toca a un que és triat entre tots. També hi ha d'altres alternatives per evitar el consum d'alcohol i la conducció: el transport públic, els taxis, etc.

Infraccions i Sancions

(les sancions poden ser acumulables)

El Codi penal i la Llei de circulació de vehicles a motor imposen uns **límits màxims**:

1. No poden conduir ciclomotors, motos ni altres vehicles a motor els que superin una taxa de **0,5 g/l** d'alcohol en sang o **0,25 mg/l** en aire expirat.
2. Si, a més, no s'han complert els dos anys d'antiguitat del permís de circulació o es condueixen vehicles més grans, no es poden superar els **0,3 g/l** d'alcohol en sang o els **0,15 mg/l** d'alcohol en aire expirat.

Faltes molt greus:

No sotmetre's a les proves de detecció d'alcohol i conduir sota els efectes de l'alcohol.



Sancions econòmiques



Retirada de 4 a 6 punts i el permís de conducció



Presó

Nota:

Els conductors de bicicletes tenen les mateixes obligacions i restriccions que la resta de conductors.

Fórmules d'interès

L'alcoholèmia (grams d'alcohol per litre de sang) **augmenta** en relació amb el volum d'alcohol ingerit i segons la **graduació** de la beguda.

Què és la graduació d'una beguda? La graduació d'una beguda és el percentatge d'alcohol pur que conté la beguda, és a dir, la concentració d'alcohol per 100 ml.

Exemple: Una beguda amb graduació 42°, conté 42 ml d'alcohol pur per cada 100 ml de beguda.

Quan la quantitat de beguda és de 100 ml és fàcil poder calcular aquest percentatge, però normalment els envasos contenen altres quantitats de beguda o se serveixen en altres recipients no tan fàcils de mesurar.

Per aquest motiu, utilitzarem aquesta fórmula per poder conèixer els **grams d'alcohol pur** que conté una beguda:

$$\text{Grams d'alcohol pur} = \frac{\text{Graduació} \times \text{quantitat ingerida en cc o ml} \times 0,80}{100}$$

cc = centímetres cúbics

ml = mil·lilitres

0.80 = densitat de l'alcohol

Graduació = % Vol. (s'indica en etiquetes)

$$\text{Alcoholèmia en homes} = \frac{\text{Grams d'alcohol pur de beguda}}{\text{Pes en Kg} \times 0,7}$$

$$\text{Alcoholèmia en dones} = \frac{\text{Grams d'alcohol pur de beguda}}{\text{Pes en Kg} \times 0,6}$$

Una vegada calculats els grams d'alcohol etílic pur que conté la beguda, podem aplicar una fórmula que ens permet conèixer el nivell d'alcoholèmia (gr/l) aproximat que es genera després de consumir-la.

Com es pot apreciar, la fórmula és diferent segons el sexe, concretament, en un factor de conversió que és **0,7** en els homes i **0,6** en les dones. Aquesta diferència es deu a la composició diferent de greix i aigua en els teixits i òrgans de cada sexe, així com a les diferents quantitats d'enzims de degradació de l'alcohol.

A QUÈ EQUIVAL CADA COPA?

U.B.E = Unitat Beguda Estàndar



1 xopet
1 UBE
(10 g alcohol pur)
31 ml



1 copa de combinat
2 UBE
(20 g alcohol pur)
62,5 ml



1 got de canya
1 UBE
(10 g alcohol pur)
250 ml



1 gerra de cervesa
2 UBE
(20 g alcohol pur)
500 ml



1 copa de vi
1 UBE
(10 g alcohol pur)
100 ml



1 copa de destil·lat
2 UBE
(20 g alcohol pur)
62,5 ml

Ets llest i vols saber la veritat, oi?

De ben segur que has sentit moltes coses sobre el fet de beure alcohol, però no tot és cert.

A veure què hi ha de vertader i què de mite en aquest tema:

1 Mite: l'alcohol et dóna energia

Realitat: no. És un depressor del sistema nerviós. Redueix la capacitat per pensar, parlar, moure's i totes les altres activitats.

2 Mite: beure només cervesa no produeix cap problema perquè té pocs graus

Realitat: tant és el tipus de beguda que es begui, l'important és el nombre d'UBE que es consumeixen. L'alcohol que conté una canya de cervesa és igual, per exemple, al d'un "xupito" o un vas de vi.

3 Mite: barrejar cervesa, vi i licors emborratxa més que beure un sol tipus de beguda alcohòlica

Realitat: l'alcoholèmia és la proporció d'alcohol que circula per la sang després de beure una quantitat determinada d'alcohol i és el que determina el grau de borratxera. En barrejar begudes amb contingut alcohòlic diferent, no emborratxa més però pot provocar més malestar a l'estómac i marejos perquè es barregen diferents sabors.

4 Mite: tothom reacciona de la mateixa manera a l'alcohol

Realitat: hi ha molts factors que afecten a la reacció a l'alcohol. Per exemple, el pes, la proporció d'aigua i greix, l'hora del dia, l'estat d'ànim, la bioquímica de l'organisme, etc.

5 Mite: qui està més acostumat a beure, s'emborratxa menys

Realitat: qui ha desenvolupat tolerància a l'alcohol no s'emborratxa menys, sinó que mostra menys els efectes de la borratxera. No obstant això, també s'emborratxa i experimenta els efectes d'apatia, pèrdua de coordinació i reflexos, etc.

6 Mite: una dutxa freda o un cafè ben carregat t'espavilen

Realitat: res de tot això. No hi ha res que et tregui la borratxera de cop. Es pot estar més despert o espavilat, però se segueix estant ebri, "borratxo", perquè ni la dutxa ni el cafè disminueixen l'alcohol en sang i, per tant, seguim tenint els mateixos efectes.

7 Mite: no és el meu problema si algun dels meus amics beu molt

Realitat: un no pot fer canviar una persona si aquesta no vol, però no aconseguirem res si com a mínim no ho intentem.

8 Mite: el pitjor que pot passar amb una borratxera és acabar amb una ressaca monumental

Realitat: atenció! Si es beu de pressa força alcohol, es pot arribar a ingerir una quantitat elevada que pot produir accidents, un coma etílic o la mort en poques hores...

9 Mite: l'alcohol ajuda a "lligar" i millora les relacions sexuals

Realitat: l'alcohol pot produir relaxació i fer que algú s'interessi més en el sexe, però interfereix en la capacitat sexual i es tenen menys en compte les conseqüències. Els embarassos no desitjats, la SIDA, la pèrdua o disminució de la resposta sexual... no són gens atractius.

Realitats sobre l'Alcohol

10 Mite: el que beu massa només es perjudica a si mateix

Realitat: segons estadístiques del nostre país, els problemes del consum abusiu afecten una mitjana de quatre persones, a més del bevedor. Tot això sense comptar els accidents mortals i no mortals que s'originen per l'abús de l'alcohol. És millor pensar-s'ho, oi?

11 Mite: beure alcohol durant la ressaca la millora

Realitat: en realitat l'agreuja, ja que és la mateixa substància que va produir la intoxicació. Un altre mite és que les pastilles de vitamina B6, preses abans o després de beure, eviten la ressaca; la seva única utilitat és l'aplicació per via intramuscular en casos greus.

12 Mite: si mantenim a la boca un xiclet, dos grans de cafè o bufem d'una manera determinada, s'enganya l'alcoholímetre

Realitat: aquests mètodes no funcionen perquè l'alcoholímetre mesura igualment l'alcohol, encara que hi hagi altres substàncies. A més, si la policia veu que algú intenta fer la prova incorrectament, pot considerar que comet una falta molt greu (negar-se a fer la prova).

13 Mite: es pot eliminar més ràpidament l'alcohol del cos fent exercici o vomitant

Realitat: per aquestes vies s'expulsa menys d'un 2% d'alcohol que és insuficient per afectar el nivell d'alcoholèmia o la borratxera...

14 Mite: prendre dues cullerades d'oli fa que l'alcohol no faci tan mal

Realitat: aquest mètode només recobreix una part mínima de l'estómac i permet el pas de l'alcohol perquè l'oli és líquid.

15 Mite: la tònica, els antiàcids i altres substàncies que protegeixen l'estómac afecten l'alcohol

Realitat: encara que puguin reduir el malestar provocat per la barreja de sabors o pel vòmit, no afecten el nivell d'alcoholèmia ni fan recuperar abans la sobrietat.

16 Mite: determinades substàncies fan que passi la borratxera

Realitat: una mala idea. Poden revifar-nos momentàniament, però no eliminen ni metabolitzen l'alcohol; tenim el mateix nivell d'alcoholèmia i per tant romanen els efectes de l'alcohol. A més, la mescla d'algunes substàncies amb l'alcohol produeix tercers efectes que poden ocasionar danys al fetge i fins i tot poden provocar la mort.

Recorda:

Una vegada que l'alcohol entra en sang, no desapareix fins que és metabolitzat i eliminat.

Això passa a una velocitat de menys d'una UBE per hora.

L'alcoholímetre mesura alcohol encara que hi hagi altres substàncies.

Confiar en els mites sobre l'alcohol produeix accidents, problemes de salut i morts.

Territori nocturn

A continuació et passem informació per a un viatge segur pel "Territori nocturn":

No prenguis alcohol si:

- Encara no has fet els 18 anys. T'evitaràs problemes amb la llei, la policia, l'entrada als locals, amb els amics, amb la família, amb la teva salut i amb tu mateix (que és el pitjor).
- T'estàs medicant o estàs embarassada.
- Has de conduir. Ja saps que la barreja d'alcohol i conducció provoquen una situació d'alt risc que moltes vegades acaba malament. Escolliu cada nit un Conductor Alternatiu!

Si ets adult i decideixes prendre alcohol:

- Millor que no mesclis diversos tipus de begudes.
- Si ets home, no sobrepassis 3-4 UBE al dia.
- Si ets dona, no sobrepassis 2 UBE al dia.
- Recorda que cada UBE conté 10 g d'alcohol pur. El cos adult metabolitza i elimina entre 8 i 10 grams per hora, per la qual cosa per eliminar una UBE cal deixar passar una hora i mitja (una mica més en les dones).
- L'única forma de reduir els efectes de l'alcohol es beure poc a poc i menys quantitat, si és possible amb menjar a l'estómac.

homes	Límits del consum de risc per dia en adults	dones
	$\times 3-4$ $\times 2$	
		$\times 2$ $\times 1$

A més:

- No pugis a cap vehicle si et sembla que el/la conductor/a ha begut, no li regalis la teva vida, és l'única vida que tens (no hi ha recanvis). No confiïs en la sort perquè és capritxosa i desapareix amb freqüència.
- Quan beus estàs més irritable i tens menys reflexos. Evita més que mai els conflictes.
- Sigues solidari/solidària. Si algun/alguna amic/amiga vol beure, passa-li aquesta informació.
- No baixis la guàrdia en el teu territori. Per tornar a sortir demà, s'ha de tornar avui a casa.