

Si ets menor, el millor és treure **Zero en alcohol**

Per saber
més sobre **alcohol**
i menors, entra
a la teva farmàcia



CONSEQUÈNCIES DE L'ABÚS A CURT TERMINI

La intoxicació alcohòlica:

Es tracta d'un consum abusiu d'alcohol en un interval curt de temps que dóna lloc a concentracions elevades d'alcohol a la sang (1,10-1,50 g/l aproximadament).

Alguns dels símptomes de la intoxicació alcohòlica o borratxera són:



CONSEQÜÈNCIES DE L'ABÚS A LLARG TERMINI

Dependència

El consum abusiu d'alcohol durant un període de temps llarg pot generar dependència, amb l'aparició de reaccions al cos, pensaments i comportaments determinats que porten a un impuls continuat per consumir alcohol que no es pot reprimir.

La síndrome d'abstinència

És el conjunt de símptomes (vòmits, taquicàrdia, tremolors, al·lucinacions, etc.) que apareixen quan una persona acostumada a ingerir grans quantitats d'alcohol deixa de fer-ho de manera brusca.

Què és la tolerància?

És l'adaptació de l'organisme a una substància, en aquest cas l'alcohol, de manera que cada cop se'n necessita consumir més quantitat per sentir els mateixos efectes que abans s'assolien amb una quantitat inferior.

A més, el consum abusiu pot originar...

Problemes hepàtics

Deteriorament del sistema nerviós central

Insuficiència cardíaca

Úlceres a l'estómac, inflamació del pàncrees i desnutrició

Trastorns d'ansietat, de personalitat, etc.

Provoca problemes familiars, laborals i socials



RAONS PER LES QUALS ELS MENORS NO HAN DE BEURE ALCOHOL

Partim de la base que a Espanya la Llei no permet el consum de begudes alcohòliques als menors de 18 anys.

Però, a més, hi ha nombroses raons per les quals un menor no ha de beure ni una gota d'alcohol:

- L'impacte de la ingestió de qualsevol quantitat d'alcohol en un menor afecta el seu organisme, que encara està en desenvolupament.
- El consum en menors interfereix en la seva nutrició, creixement i desenvolupament físic i psicològic.
- Redueix la seva capacitat d'aprenentatge i afecta el seu desenvolupament intel·lectual.
- Afecta també l'autonomia de criteris i la independència.
- Pot derivar en el futur en problemes de consum abusiu d'alcohol.
- A més, el consum d'alcohol interfereix en la capacitat per conduir.

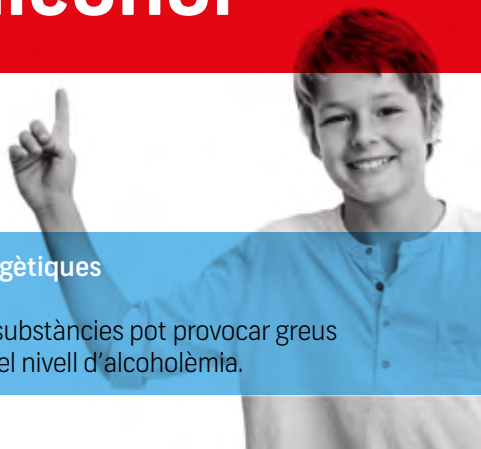
Mites sobre l'alcohol

Mite

1

Barrejar alcohol amb begudes energètiques redueix la borratxera.

Realitat: la interacció de totes dues substàncies pot provocar greus problemes a l'organisme i no redueix el nivell d'alcoholèmia.



Recorda!

Si ets menor no has de prendre ni una gota d'alcohol.

Totes les begudes alcohòliques, independentment del seu procés d'elaboració o graduació alcohòlica, contenen el mateix alcohol: etanol.

I en menors el consum ha de ser **zero**.



Mite

2

Una dutxa o un cafè t'espavilen.

Realitat: no funciona. Es podrà estar més espavilat, però es continua estant ebri. El cafè aporta cafeïna, que és un estimulants, però no redueix el nivell d'alcohol a la sang.

Mite

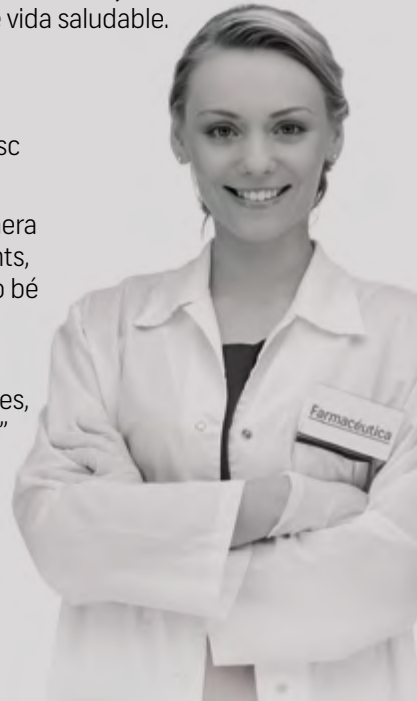
3

Qui està més acostumat a beure s'emborratxa menys.

Realitat: qui ha desenvolupat tolerància a l'alcohol no s'emborratxa menys, ja que l'alcohol arriba a la sang en la mateixa mesura, però en mostra menys els efectes.

ENTRA A LA TEVA FARMÀCIA, EL TEU FARMACÈUTIC ET POT AJUDAR

- Donant-te motius per no consumir alcohol abans dels 18 anys, t'informarà, aconsellarà i proporcionarà pautes de vida saludable.
- Si detecta que et trobes en una situació de risc, et pot ajudar a buscar atenció sanitària.
- Si tens dubtes, t'ajudarà a detectar consums de risc amb qüestionaris (MALT, AUDIT, CAGE).
- T'advertirà que el consum ocasional d'alcohol genera un augment de les concentracions de medicaments, augmentant el risc d'aparició d'efectes adversos o bé una pèrdua o disminució de la seva activitat.
- En poden ser alguns exemples el paracetamol, que augmenta el risc de patir patologies hepàtiques, la insulina, que pot generar una "baixada de sucre" o els antihistamínics, que augmenten el risc de patir somnolència i cansament si els consumeixes conjuntament amb alcohol.



Mite

4

L'alcohol ajuda a lligar i millora les relacions sexuals .

Realitat: l'alcohol pot produir relaxació i fer que sembli que algú està més interessat en el sexe, però interfereix en la capacitat sexual i es tenen menys en compte les conseqüències (malalties, embarassos no desitjats, etc.).

Mite

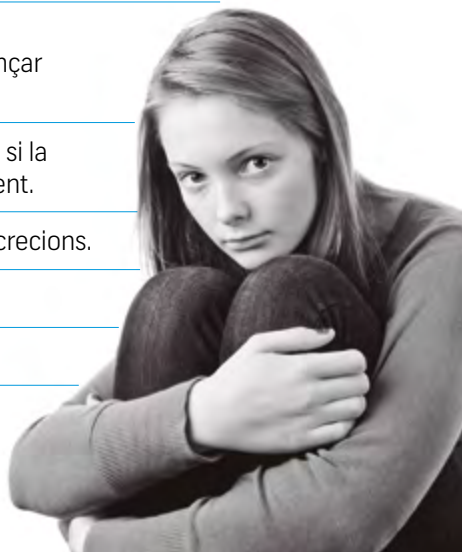
5

Mantenint a la boca un xiclet, dos grans de cafè o bufant 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.

PROTOCOL D'ACTUACIÓ GENERAL DAVANT UNA SITUACIÓ D'EMERGÈNCIA

- 01/ Avisar el metge d'urgència **(112)**.
- 02/ Revisar l'estat de consciència i verificar si respira i si té pols.
- 03/ Si es troba conscient, fer preguntes per obtenir més informació.
- 04/ Afluixar la roba si estreny, però mantenir la persona abrigada.
- 05/ Si hi ha pols i respira, mantenir la persona en posició lateral de seguretat, per evitar que s'ofegui en cas de vòmit.
- 06/ Si l'intoxicat ha perdut el coneixement, comprovar si respira i té pols i, si cal, començar amb la reanimació.
- 07/ Efectuar les mesures de reanimació només si la persona que les farà sap fer-ho correctament.
- 08/ Mantenir les vies respiratòries lliures de secrecions.
- 09/ No deixar mai sola la persona.
- 10/ Mai: administrar cafè, llet, induir el vòmit.



Mite
6

Es pot eliminar alcohol fent exercici o vomitant.

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

Mite
7

Barrejar diferents begudes alcohòliques emborratxa més.

Realitat: la quantitat d'alcohol que circula per la sang és el que determina el grau d'embriaguesa d'una persona. No té res a veure amb la barreja de diferents begudes alcohòliques.



#MENORES NI GOTA

www.alcoholysociedad.org

Fundación
Alcohol y
Sociedad



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES
DE FARMACÉUTICOS