

Si eres menor, el millor és traure **Zero en alcohol**

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



CONSEQÜÈNCIES 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 elevades concentracions d'alcohol en sang (aproximadament 1,10-1,50 g/l).

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 llarg període de temps pot generar dependència i l'aparició de determinades reaccions en el cos, pensaments i comportaments que porten a un impuls continuat per consumir més alcohol que no es pot reprimir.

El síndrome d'abstinència

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

¿Què és la tolerància?

És l'adaptació de l'organisme a una substància, en aquest cas l'alcohol, de manera que cada volta cal que en consumim una quantitat major per a sentir els mateixos efectes que abans sentíem amb quantitats menors.

A més, un consum abusiu pot originar...



Problemes hepàtics

Deteriorament del Sistema Nerviós Central

Insuficiència cardíaca

Úlceres en 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 existixen nombroses raons, a més, per les quals un menor no ha de prendre ni una gota d'alcohol:

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

Mites sobre l'alcohol

Mite

1

Mesclar alcohol amb begudes energètiques reduïx la borratxera.

Realitat: La interacció d'ambdues substàncies pot provocar diversos problemes en l'organisme i no reduïx el nivell d'alcoholèmia.



¡Recorda!

Si eres 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 café t'aclarixen.

Realitat: No funciona, es podrà estar més espavilat, però es continua estant ebri. El café aporta cafeïna que és un estimulants però no redueix el nivell d'alcohol en 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 mostra menys els seus efectes.

ENTRA EN LA TEUA FARMÀCIA, EL TEU FARMACÈUTIC POT AJUDAR-TE

- Et donarà motius per a no consumir alcohol abans dels 18 anys. T'informarà, aconsellarà i proporcionarà pautes de vida saludable.
- Si detecta que et trobes en una situació compromesa de risc t'ajudarà a demanar atenció sanitària.
- Si tens dubtes, pot ajudar-te a detectar possibles consums de risc, aplicant diversos qüestionaris (MALT, AUDIT, CAGE).
- Pot advertir-te que el consum ocasional genera un augment de les concentracions de certs medicaments, augmentant així el risc que apareguen efectes adverses o bé es produïska una pèrdua o disminució de l'activitat.
- Alguns exemples d'açò poden ser el paracetamol, el qual augmenta el risc de patir patologies hepàtiques, insulina, la qual pot generar una "baixada de sucre"; o antihistamínics, els quals augmenten el risc de patir somnolència i cansament si els consumixes conjuntament amb alcohol.



Mite

4

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

Realitat: L'alcohol pot produir relaxació i parèixer que algú està més interessat en el sexe, però interferix en la capacitat sexual i es té menys en compte les conseqüències (malalties, embarassos no desitjats, etc.).

Mite

5

Mantenint en la boca un xiclet, dos grans de café o bufant d'una determinada manera s'enganya a l'alcoholímetre.

Realitat: Este mètode no funciona perquè l'alcoholímetre mesura igualment l'alcohol encara que hi haja altres substàncies.

PROTOCOL D'ACTUACIÓ GENERAL DAVANT D'UNA SITUACIÓ D'EMERGÈNCIA

- 01/ Avisar el metge d'urgència **(112)**.
- 02/ Revisar l'estat de consciència i verificar si la persona respira i té pols.
- 03/ Si es troba conscient, realitzar preguntes per a obtenir una major informació.
- 04/ Afluixar la roba si es troba molt ajustada, però mantenint abrigada la persona.
- 05/ Si hi ha pols i respira, mantindre la persona en posició lateral de seguretat, per evitar que s'ofegue en cas de vòmit.
- 06/ Si l'intoxicat ha perdut el coneixement, comprovar si respira i si té pols i, en aquest cas, començar amb la reanimació.
- 07/ Efectuar les mesures de reanimació sols si la persona que les va a realitzar sap que pot fer-les d'una manera correcta.
- 08/ Mantindre les vies respiratòries lliures de secrecions.
- 09/ No deixar mai la persona sola.
- 10/ Mai administrar café, llet, induir el vòmit.



Mite
6

Es pot eliminar alcohol fent exercici o vomitant.

Realitat: Per estes vies s'expulsa menys d'un 2% d'alcohol, insuficient per a afectar el nivell d'alcoholèmia o de borratxera.

Mite
7

Mesclar diferents begudes alcohòliques emborratxa més.

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



#MENORES NI GOTA

www.alcoholysociedad.org

Fundación
Alcohol y
Sociedad



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES
DE FARMACÉUTICOS