

SIGUES RESPONSABLE, NO TE LA JUGUIS

Si has begut no condueixis



El consum d'alcohol està prohibit en menors de 18 anys



COM EVITAR EL CONSUM D'ALCOHOL EN L'ADOLESCÈNCIA. CONSELLS PER A LES FAMÍLIES

Donar exemple apropiat de comportament envers l'alcohol.

Preocupar-se per l'estat d'ànim dels nostres fills i filles i saber què els preocupa, generant un clima de confiança.

Si no han tastat l'alcohol, hem de reforçar aquesta decisió i advertir-los que poden veure's pressionats per les amistats o altres adults.

Recorda'ls que el consum d'alcohol en edats adolescents és més perjudicial per a la seva salut.

Si el nostre fill/a comenta que totes les seves amistats beuen, fer-li entendre que no tothom pren les mateixes decisions i plantejar-li activitats noves per conèixer gent nova.

En cas d'aparèixer visiblement begut, parlar un cop hagi passat l'episodi alcohòlic. Expressar-li el nostre disgust, la falta de compliment de normes a la família i els canvis en les negociacions que això comportarà en els "permisos", fins que canviï l'actitud.

Adreça'ta professionals de la prevenció sobre drogues del nostre municipi per a qualsevol dubte o consulta

Contacte

Grup La Pau
Camí de la Pelleria 19
Badalona 08917

934561112 / 933955161
lapau@lapau.es

www.lapau.cat



Campanya de sensibilització



Servei BUS NIT

Alcohol



COM HO BEUS?

ALCOHOL I COMBINATS



- > Vòmits
- > Desorientació i debilitat
- > Somnolència
- > Pèrdua de memòria
- > Mal de cap
- > Pèrdua de control
- > Risc d'accidents

- > Psicoestimulant
- > Risc taquicàrdies o parada cardíaca

=



ANALGÈSICS (PARACETAMOL)

- > Augment risc sagnat a l'estómac.
- > Augment risc inhibició de la coagulació de la sang
- > Potència els efectes de l'alcohol
- > Pot augmentar el risc de dany hepàtic

ANTIGRIPALS (FRENADOL®, BISOLGRIP®, ETC.)

- A més a més dels efectes descrits amb els Analgèsics, tindrem:**
- > Intensificació de la sedació
 - > Mareig excessiu

ANTIINFLAMATORIS (IBUPROFÈN)

- > Augment risc sagnat a l'estómac
- > Potència els efectes de l'alcohol
- > Pot augmentar o disminuir l'efecte del ibuprofèn

ANTIDEPRESSIUS (DITALDPRAM, FLUOXETINA, SERTALINA, ETC.)

- > Augment dels efectes sedants
- > Pot disminuir l'eficàcia dels antidepressius
- > Augment potencial i perillós de la pressió arterial
- > Disminució dels reflexes i la coordinació

ANTIBIÒTICS (AMOXICILINA, AZITROMICINA, TINDAZOL, ETC.)

- > Reducció de l'eficàcia del metronidazol, tinidazol, cefotetan i isoniàcida
- > Perjudica l'acció del sistema immunològic, dificultant la cura de la infecció
- > Potència els efectes adversos gastrointestinals comuns (nàusees, vòmits, dolor abdominal o diarrea) amb amoxicilina i azitromicina

- > Emmascarar els efectes propis de l'alcohol
- > Sensació de falsa seguretat
- > Es potencien els efectes de les begudes energètiques: taquicàrdia
- > Efectes nocius pel sistema cardiovascular
- > Major risc d'intoxicació etílica o coma etílic

APP'S



DRINKS METER (en anglès):
<http://www.drinksmeter.com/>



ALCOHOLÍMETRO:
<https://play.google.com/store/apps/developer?id=pitimese>

ES CONSIDERA CONSUM DE RISC

HOMES

Més de 6 UBE en una única ocasió de consum*
Més de 28 UBE setmanals

DONES

Més de 5 UBE en una única ocasió de consum*
Més de 17 UBE setmanals

* **CONSUM DE BORRATXERA O BINGE DRINKING:** es la ingesta massiva de begudes alcohòliques en un període de 3-4 hores amb la clara finalitat d'emborratxar-se. És la forma més habitual de consum de risc entre els joves i adolescents.

CALCULA

EL QUE BEUS

UBE = Unitat Beguda Estàndard (1 UBE = 10 g d'alcohol pur)

1

UBE



- > Una copa de vi o cava
- > Una cervesa
- > Un cigaló (carajillo) o xopet (chupito)

2

UBE



- > Una copa de vodka
- > Un rom
- > Un combinat (cubata o gintònic)

6

UBE



- > Una ampolla de vodka



Grup La Pau