



**INFORMA'T I DECIDEIX SOBRE L'ALCOHOL**

**BEUS ???**  
**MESURA-HO !!!**

**TU TRIES ON VOLS ESTAR**



Ajuntament de Dénia



SUBVENCIAT PER  
**GENERALITAT  
VALENCIANA**

Conselleria de Sanitat  
Universal i Salut Pública

**TOTS  
A UNA  
VELA**

# ÍNDEX

SABIES QUE...  
ALGUNES CREENCES...  
EFECTES I RISCOS  
BEUS??? MESURA-HO!!!  
ALGUNES RECOMANACIONS...  
CONEIXES LA LLEI?



**UNITAT DE PREVENCIÓ COMUNITÀRIA  
EN CONDUCTES ADDICTIVES**

***Benestar Social***

Plaça de l'Arxiduc Carles, 3

03700 DÉNIA

628 076 449

[upccadenia@ayto-denia.es](mailto:upccadenia@ayto-denia.es)



@UPCCAdenia



# SABIES QUE...

La història ens remunta a l'ús de begudes alcohòliques des de temps immemorials. En general, si es consumeix amb moderació i se sap posar límits, no té perquè arriscar-se la salut. **El problema actual n'és l'abús**, preocupant, especialment a la joventut.

El consum d'alcohol està molt arrelat en els nostres usos i costums socials. Hi ha una **permissibilitat, acceptació i tolerància social molt grans** que n'afavoreixen més encara el consum. Està molt associat a la diversió, i **durant el cap de setmana es consumeix el 80% de l'alcohol setmanal**.

L'alcohol, juntament amb el tabac, és una de les drogues més consumida, de la que més s'abusa, amb més freqüència i la que causa més problemes socio-sanitaris al nostre país. Unes 20.000 morts anuals relacionades amb l'abús de l'alcohol.

El problema és que es cometen **excessos i abusos desmesurats** que poden ocasionar riscos i conseqüències immediates, com ara accidents o comes etílics i, més a mitjà o llarg termini, risc de dependència o addicció si el seu consum n'és excessiu i continuat, encara que es concentre només en caps de setmana.

Quan es tracta d'un alcoholisme o una dependència de l'alcohol, **és una malaltia crònica**, com la diabetis o l'obesitat.

L'alcohol etílic o etanol **s'obté** per fermentació dels sucres continguts en diferents fruites i grans o per destil·lació.

Qualsevol beguda alcohòlica té una **graduació** d'acord amb el percentatge d'alcohol que continga, és a dir, si una cervesa té 6 graus, en un litre hi haurà un 6 per 100 d'alcohol pur o 6 cl. La concentració màxima d'alcohol per fermentació és de 16 graus. Les begudes alcohòliques de concentracions superiors s'obtenen per destil·lació: ginebra, whisky, rom.

Després de la seua ingesta passa a la sang, afectant tot l'organisme, **i és el fetge un dels òrgans més perjudicats** i el que el transforma i metabolitza. S'elimina un 90% pel fetge i un 10% a través de l'orina, la suor i la respiració.

És important tenir en consideració que **en menors és més nociu** el consum perquè el seu organisme està immadur; afecta més a persones de menor pes; les dones el metabolitzen més lentament que els homes, motiu pel qual la tolerància d'aquestes és menor i els afecta més; a quantitat més gran en poc temps, més intoxicació, i amb l'estómac buit, més intoxicació.

Una bona **informació** és bàsica **per a poder prendre decisions adequades i lliures**, mantenir uns hàbits saludables i evitar situacions de risc, reduint al màxim les possibles conseqüències negatives.



# ALGUNES CREENCES... ERRÒNIES

- Ves amb compte! **Els consums excessius i continuats en caps de setmana SÍ que poden desencadenar una major tolerància i posterior addicció.** El “botelló” és un **CONSUM DE RISC**.
- **No es passa la borratxera** prenent cafè, una dutxa freda o vomitant... **Cal donar temps al temps**, s'elimina a través del fetge i segons la quantitat consumida.
- Si beus i “**aguantes**”... Atenció, no vol dir que sigues més fort! L'organisme es va acostumant i la tolerància augmenta, provocant un **risc més gran** de complicar-te en consums d'abús i de **desenvolupar una dependència**.
- **Les persones que més “aguanten” l'alcohol tenen major tolerància i major risc d'abús.**
- Si eres de les persones que creus que “**sense alcohol no hi ha diversió**”, **estàs equivocada**, hi ha moltes persones que prenen begudes sense alcohol i en gaudeixen... I algunes que se'n “passen” bevent, acaben empenyant la festa i/o la nit als seus amics i amigues.
- L'alcohol pot desinhibir les relacions, fer-te parlar molt algunes vegades i escoltar poc unes altres. Així, doncs, **no serà un bon aliat per a establir amistats i lligar i menys encara per a millorar les relacions socials**... i mal vas si acabes necessitant-lo per a relacionar-te amb les altres persones!
- Si et refugies en consums per alleujar l'ansietat, nerviosisme, tristeses o penes... acabaràs multiplicant i **agreujant els teus problemes perquè no els soluciones** i, a més, pots acabar enganxat/da a l'alcohol.
- “Si beus... NO conduïsques” o “si condueixes... NO begues”, el que preferisques. Sota els efectes de l'alcohol tens la **falsa sensació que estàs en plenes facultats**, però no t'enganyes, és fals: les teues facultats i habilitats estan minvades a causa de l'efecte depressor sobre el sistema nerviós.
- **La restricció** de la venda **a menors no és per a empenyar**, sinó el que pretenen les lleis **és protegir** els joves perquè el seu organisme està en ple desenvolupament i és molt més vulnerable als efectes perjudicials de l'alcohol. A més a més, el/la jove encara no té la informació i l'actitud crítica necessària per a poder decidir de manera responsable respecte al consum d'alcohol sense deixar-se influir per les modes, la pressió d'amistats consumidores o la publicitat.
- **“No tot el món beu”**, moltes persones no beuen o només ho fan molt ocasionalment.

# EFFECTES I RISCOS

En contra del que es creu, l'alcohol és un **depressor del sistema nerviós central** i no un estimulant, només desinhibeix a petites dosis; en dosis més grans, major sedació o ensopiment. A més, **genera tolerància**, és a dir, l'organisme es readapta i necessita incrementar el consum per a aconseguir els mateixos efectes, i pot provocar **dependència** física i psicològica.

En un **moment inicial** desinhibeix, genera eufòria i una falsa seguretat en un/a mateix/a; a continuació somnolència, falta de coordinació, augment del temps de reacció o lentitud en els reflexos, disminució de l'atenció, vertigen i fins i tot, visió doble.

Si la **intoxicació etílica** ha estat bastant **elevada o aguda** pot produir vòmits, baixada de temperatura corporal, set, deshidratació, mal de cap, depressió respiratòria, coma etílic i, ocasionalment, la mort per depressió cardiorespiratòria. A **nivell conductual** produeix desinhibició d'impulsos sexuals, agressivitat, labilitat emocional, deteriorament de l'enteniment i de l'activitat social o laboral, llenguatge farfallós, descoordinació, marxa inestable, irritabilitat, canvi de l'estat d'ànim i disminució de la capacitat d'atenció i, a vegades, amnèsia del que ha passat durant la intoxicació.

En persones **consumidores cròniques**: gastritis o úlceres d'estómac, anèmies, alteracions cardíaques, atròfia cerebral, inflamació i degeneració del pàncrees, trastorns de l'intestí, afeccions del fetge com ara inflamació, hepatitis o cirrosi. A nivell **psicològic i social**: irritabilitat, insomni, deliris de gelosia o de persecució, pèrdua de responsabilitat, desestructuració, maltractaments, inestabilitat, absentisme i accidents laborals, alteracions de l'ordre, accidents de trànsit i suïcidis.

El consum d'alcohol durant l'**embaràs és perillós**. L'alcohol travessa la barrera de la placenta i **afecta el fetus**, el seu consum dona lloc a una síndrome alcohòlica fetal caracteritzada per malformacions i baix quocient intel·lectual.

La **síndrome d'abstinència** o "mono" de l'alcohol pot ser molt greu i requereix d'atenció i control mèdic. Per això, les persones alcohòliques no han de deixar l'alcohol bruscament, sense una supervisió especialitzada. Després de les primeres hores de privació apareix inquietud, nerviosisme, insomni i molta ansietat. Després: rampes musculars, tremolors, ois, vòmits i una gran irritabilitat. I entre les 48 i 72 hores apareix l'anomenat "delirium tremens" amb confusió mental, deliris, al·lucinacions i tremolors fortes, pot durar diversos dies i ser mortal. El 20% dels delirium són mortals.

Moltes persones alcohòliques, amb una petita quantitat d'alcohol, queden completament embriagades, és l'anomenada tolerància negativa.

# BEUS?? MESURA-HO!!!

- **Controles els teus consums? Com ho pots fer?**

Amb les **UBE - Unitats de Beguda Estàndard** ► Ens ajuden a **mesurar l'alcohol d'una beguda**, la quantitat **que es consumeix** i si aquest consum diari o setmanal **és de risc**, és a dir, comença a ser problemàtic.

1 UBE són uns 10 gr. d'alcohol Equival a l'alcohol que hi hauria en	2 UBE són uns 20 gr. d'alcohol Equival a l'alcohol que hi hauria en
1 got de vi	1 copa de licor
1 cervesa	1 cubata o combinat
1 burret	1'5 calimotxo
1 rebentat	1 whisky
1 llanda de cervesa (1'5 UBE)	1 colpet

- **El consum de risc** s'ha establert en:

Per sexes, és diferent la metabolització	Consum mitjà <b>diari</b>	Consum mitjà <b>setmanal</b>
<b>Homes</b>	4 unitats	28 unitats
<b>Dones*</b>	2 unitats	17 unitats

\* L'organisme de les dones metabolitza o absorbeix més lentament l'alcohol.

- **¿Quant tardaré a eliminar-lo?** L'alcohol a la sang s'elimina aproximadament a raó d'**una UBE per hora**.
- **Quan donaré un positiu d'alcoholèmia?**

LÍMIT LEGAL o TAXA D'ALCOHOLÈMIA	0'5 gr. d'alcohol / litre en sang (ADULTS)	0'3* gr. d'alcohol / litre en sang (JOVES)
<b>Homes</b>	2'5 unitats	1'5 unitats
<b>Dones</b>	1'5 unitats	1 unitat

\* Límit legal per a conductors novells (menys de 2 anys de carnet) i conductors/es professionals.

**Exemple pràctic:** si una persona beu una cervesa en l'aperitiu i un got de vi en el menjar, immediatament després, haurà consumit 2 unitats. Es necessitaran 2 hores per a eliminar-les i si és dona o jove podria donar positiu d'alcoholèmia.

- **Conduir ja és complex i arriscat d'entrada. Com afecta l'alcohol a la conducció?**
  - Disminueix la capacitat de reacció, es tarda més en reaccionar davant d'un imprevist.
  - Dificulta la coordinació motora.
  - Alenteix la presa de decisions, cosa que a una velocitat de 100km/h suposa un alt risc.
  - Distorsiona la percepció dels potencials perills amb què ens podem trobar.
  - Si afegim alcohol al "VOLANT", el RISC d'ACCIDENT es multiplica molt considerablement.



# ALGUNES RECOMANACIONS...

- **Si decideixes** experimentar... no tingues pressa, **com més tardes, millor!!** Més madura serà la teua decisió!!
- Si decideixes beure, controla que **l'ús i la freqüència** siguin **esporàdics, ocasionals i moderats**. A menys riscos t'exposaràs!!
- **No** prengues alcohol amb **l'estómac buit**.
- Per a moderar el consum: comença **el més tard possible**.
- Pren begudes de **baixa graduació** i alterna-les amb altres **SENSE alcohol**.
- **Evita** el "botelló" i el "garrafó".
- **Beu a poc a poc**.
- **Evita conduir**. Els accidents de trànsit són una de les principals causes de mort en joves menors de 25 anys i moltes persones sobreviuen amb discapacitats. Tampoc **deixes conduir** un amic o una amiga que ha begut.
- Si beus, **posa-li coneixement!!** Per exemple: evita beure si has de treballar perquè no estaràs en condicions òptimes. Evita la conducció i el maneig de maquinària sota els seus efectes.
- Hi ha circumstàncies en què **el sol ús d'alcohol suposa un risc**: consum en menors d'edat, quan una persona està malalta i/o prenent medicaments, si està embarassada, quan es realitzen feines arriscades.
- **Evita mesclar diferents alcohols i/o amb altres drogues**.
- **No s'ha de mesclar alcohol amb cànnabis, multiplica els efectes** de les dos substàncies. Pot causar una lipotímia, experiència negativa que es manifesta per sudoració freda, pal·lidesa, debilitat i de vegades ois. En aquesta situació cal retirar-se a un lloc tranquil, prendre aire i estirar-se a terra alçant les cames. També va bé prendre begudes isotòniques.
- La mescla d'**alcohol amb cocaïna** produeix un producte intermedi (cocaetilé) que augmenta el **risc de mort sobtada**.
- **Davant d'una intoxicació aguda** amb pèrdua de coneixement, cal situar la persona gitada de costat per a evitar que s'ofegue amb el vòmit, així com que es mantinguin constants la respiració i el pols, en cas contrari, acudir a un servei d'urgències immediatament.
- Que t'oferisquen alcohol no significa que hages d'acceptar-lo!! **Fes el que vulgues!! Has de decidir lliurement** si vols consumir o no, quant, quan, on i amb qui. **No et deixes portar, pensa-t'ho dues vegades!!** Decideix sent tu mateix/a, fidel i respectuós/a amb el teu propi estil de vida!!
- **Decideixes TU**, no deixes que altres decidisquen per tu. **Ni incites** a altres a beure si no volen fer-ho. **La DECISIÓ de beure o no, és personal i LLIURE.**

**PREN LES TEUES DECISIONS... AMB CONEIXEMENT I MODERACIÓ !!!**

# CONEIXES LA LLEI?

- Si eres **MENOR de 18 anys** tens **PROHIBIT COMPRAR ALCOHOL**, AIXÍ COM **CONSUMIR-LO EN LOCALS PÚBLICS O A LA VIA PÚBLICA**.
- Respecte a **beure en la via pública o fer “botelló”** (sigues menor o major d'edat), ens hem de fixar en l'**ORDENANÇA MUNICIPAL DE CONVIVÈNCIA**, i és l'**Ajuntament de Dénia** qui té la **competència** d'imposar aquestes sancions:
  - Art 18, ap. 1: Consumir begudes alcohòliques en vies i espais públics sense la corresponent autorització és considerat com a **INFRACCIÓ GREU**.
  - Art. 20, ap. 2: **Sancions de 400 a 1.500 €**.
- **Pel que fa a les taxes màximes d'alcoholèmia i les sancions:**

	<b>Alcohol en aire expirat</b> (mesurat amb l'etilòmetre)	<b>Alcohol en sang</b> (mesurat per mitjà d'analítica)
<b>Per a persones conductores que tenen el carnet menys de 2 anys o professionals</b>	0'15 mg	0'30 g/l
<b>Per a persones conductores que tenen el carnet més de 2 anys</b>	0'25 mg	0'50 g/l

Si es condueix sota els efectes de l'alcohol, o es supera la taxa màxima d'alcoholèmia permesa, les sancions poden ser (art. 379 del Codi Penal)

- **Penals:** Taxa per damunt dels 0'60 mg. en aire (1'2 g/l en sang), pena de **presó** de 3 a 6 mesos o amb **multa** de 6 a 12 mesos o **treballs en benefici de la comunitat** de 31 a 90 dies i, en qualsevol cas, amb la **privació del dret a conduir** per un temps superior a 1 i fins a 4 anys.
- **Administrativa: multa de 500€ i 4 punts** amb taxa en aire expirat entre 0,25 i 0,50 mg/l. O **1.000€ de multa i 6 punts** amb taxa en aire expirat superior a 0,50 mg/l. En cas de reincidència, la persona haurà de pagar 1.000€ i 4 o 6 punts (dependent de la taxa).

Recorda que es té l'**OBLIGACIÓ de fer la prova d'alcoholèmia**. Si la persona es nega a fer la prova, està cometent una **infracció greu** (art. 383 del Codi Penal):

- **Presó de 6 mesos a 1 any.**
- **Privació del dret a conduir d'1 a 4 anys.**