



Consell Comarcal  
del Garraf



Amb el suport:



Ajuntament  
de Canyelles



Ajuntament de Cubelles



Ajuntament d'Olivella  
Servei de Joventut

Amb la col·laboració de



Generalitat de Catalunya  
Departament de Benestar Social i Família  
Direcció General de Joventut



Diputació  
Barcelona  
xarxa de municipis





Informació i opinió relacionada amb el consum de drogues.

Traca és un projecte mancomunat entre els Ajuntaments de Canyelles, Cubelles, Olivella i el Consell Comarcal del Garraf.

També han participat en aquesta història: Otger Amatller, Jordi Bernabeu, Neus Fígols, Jaume Larriba, Sara Marin, Judith Pardo, Cèsar Rivera, David Sanitjas i Marta Soler.

Text i promoció: TRACA

Il·lustracions i disseny: Julián Lorenzo [www.julianlorenzo.com](http://www.julianlorenzo.com)

alcohol

Si un cop llegit el fullet vols compartir alguna experiència o t'has quedat amb ganes de seguir, contacta amb nosaltres.

Si no està en bones mans o ja l'has llegit pots passar-lo a algú a qui li pugui interessar.

[traca@ccgarraf.cat](mailto:traca@ccgarraf.cat)  
679869772

L'alcohol és una de les drogues més usades a Occident, ja que és acceptada a nivell social i també legal. El seu consum modifica la conducta, l'enteniment, la percepció i l'estat d'ànim. El seu consum problemàtic està lligat a l'aparició de problemes socials, conductes violentes, dificultats familiars...

En la nostra cultura, en la majoria dels casos el consum és moderat i controlat. S'associa a àpats i celebracions. Segons la relació que estableixi la persona amb l'alcohol –patró de consum– es determinarà el possible dany que pugui produir el seu consum.

Un consum continuat i intens en l'adolescència pot afectar el desenvolupament del cervell, afectant aspectes com la memòria i l'aprenentatge. També es poden ressentir activitats com l'estudi, les relacions amb les amigues i els amics, amb les mares i els pares...

## De begudes alcohòliques n'hi ha de dos tipus:

Les fermentades s'obtenen a partir de la fermentació dels sucres que contenen algunes fruites o cereals. La cervesa, el vi o la sidra són begudes fermentades. La graduació va dels 5 als 15 graus i contenen entre un 5 i un 15% d'alcohol pur.



Les destil·lades s'obtenen després de processar les begudes fermentades. El vodka, la ginebra o altres licors transparents són begudes destil·lades. La graduació oscil·la entre els 17 i els 45 graus i contenen entre un 17 i un 45% d'alcohol pur.



A dosis altes, els seus efectes són de tipus depressor i poden fer baixar el nivell d'activitat i fins i tot induir la son.

## QUAN ES CONSUMEIX

Quan es consumeix, una beguda alcohòlica passa per l'esòfag, travessa l'estómac i entra a l'intestí prim. La major part de l'alcohol passa a la circulació sanguínia a través de les parets de l'intestí prim.

Segons les diferents proporcions d'alcohol, s'acostuma a prendre entre 10 grams –"quinto"– i 20 grams –combinat– d'alcohol per consumició. El 90% de l'alcohol ingerit s'elimina mitjançant el fetge i el 10% restant mitjançant la respiració, l'orina i la suor.

Com més alcohol s'introdueixi al cos, més ràpidament apareixeran els efectes depressors en el sistema nerviós central. Així doncs, es van veient minvades les capacitats de pensar, parlar, moure's i totes les altres activitats. Si es beu molt costa realitzar moviments precisos, apareix una parla característica, visió borrosa i lentitud per moure's i reaccionar.

Emborratxar-se en poc temps o amb ànsia ens pot fer viure l'aspecte més negatiu de l'alcohol.



L'alcohol és un depressor del sistema nerviós central, per tant alenteix les funcions vitals i pot induir al coma etílic.

## CAL EVITAR EL SEU CONSUM:

- Si s'està embarassada o en període de lactància
- Quan s'està estudiant
- Quan s'està treballant
- Si es pateixen malalties hepàtiques o de l'aparell digestiu
- Si s'ha de conduir un vehicle
- Si s'està passant una mala temporada –problemes emocionals, nervis, problemes de parella...
- Si es pateix algun trastorn psicològic –amb o sense medicació
- Quan no vingui de gust



# L'ALCOHOLÈMIA

L'alcoholèmia és la quantitat d'alcohol que hi ha a la sang després d'haver consumit alcohol. Pot mesurar-se mitjançant una anàlisi de sang o bé una anàlisi d'aire expirat, donat que una part de l'alcohol consumit s'elimina per la respiració. L'alcohol segueix pujant fins a una hora després de l'última copa.

L'alcoholèmia depèn de:

- La velocitat amb què s'hagi consumit l'alcohol
- La quantitat d'alcohol que s'hagi begut
- Si es té aliment a l'estómac, si està buit passarà més alcohol a la sang
- El pes de la persona, la complexió física
- El gènere, generalment les dones triguen més temps a eliminar l'alcohol ingerit de l'organisme

En general l'alcohol s'elimina de l'organisme a un ritme de 0,15 grams per hora. Una cervesa trigaria aproximadament una hora i un combinat dues hores.

|                         | NOI   |        |        | NOIA    |         |         |
|-------------------------|-------|--------|--------|---------|---------|---------|
|                         | 60KG  | 70KG   | 80KG   | 50KG    | 60KG    | 70KG    |
| <b>2 CERVESES</b>       | 0,24  | 0,21   | 0,18   | 0,3     | 0,28    | 0,24    |
| TEMPS PER BAIXAR A 0,25 | 0'    | 0'     | 0'     | 1h30'   | 1h      | 0h      |
| TEMPS PER BAIXAR A 0,15 | 2h    | 1h 30' | 1h     | 3h      | 2h 30'  | 2h      |
| <b>4 CERVESES</b>       | 0,48  | 0,41   | 0,36   | 0,65    | 0,55    | 0,48    |
| TEMPS PER BAIXAR A 0,25 | 3h30' | 3h     | 2h 30' | 6h      | 4 h 30' | 3h 30'  |
| TEMPS PER BAIXAR A 0,15 | 5h    | 4h     | 3h 30' | 7h 30'  | 6h      | 5h      |
| <b>2 COMBINATS</b>      | 0,38  | 0,33   | 0,29   | 0,53    | 0,45    | 0,38    |
| TEMPS PER BAIXAR A 0,25 | 2h30' | 2h     | 1h     | 4h30'   | 3h 30'  | 2h 30'  |
| TEMPS PER BAIXAR A 0,15 | 4h30' | 3h     | 2h 30' | 6h      | 5h      | 4h      |
| <b>4 COMBINATS</b>      | 0,76  | 0,8    | 0,7    | 1,1     | 1,1     | 0,95    |
| TEMPS PER BAIXAR A 0,25 | 7h    | 8h     | 7h     | 11h 30' | 12h     | 9h 30'  |
| TEMPS PER BAIXAR A 0,15 | 9h    | 8h 30' | 8h     | 13h 30' | 13h     | 11h 30' |

Aquestes dades són orientatives. Si tens dubtes, millor que no condueixis.

## STOP, CONTROL

És obligatori fer la prova d'alcoholèmia si així ho demanen els cossos de seguretat. Negar-s'hi pot donar lloc a sancions administratives o penals.

Cal tenir en compte que actualment existeixen controls per detectar el consum de la majoria de drogues il·legals.

Hi ha municipis on existeixen normatives que sancionen el consum d'alcohol quan es fa a la via pública.

La llei no permet que es venguin i/o serveixin begudes alcohòliques als menors d'edat.

|  | TAXA MÀXIMA | TAXA SANCIONADA | SANCIÓ                                |
|--|-------------|-----------------|---------------------------------------|
| Conductor/a amb menys de 2 anys de permís de conduir<br>Conductor de bus , taxi, . | <b>0,15</b> | de 0,16 a 0,30  | Retirada de 4 punts i 500 euros       |
|  |             | + de 0,30       | Retirada de 6 punts i 500 euros       |
| Conductor/a amb més de 2 anys de permís de conduir                                 | <b>0,25</b> | de 0,26 a 0,50  | Retirada de 4 punts i 500 euros       |
|  |             | + de 0,50       | Retirada de 6 punts i 500 euros       |
| Tots/es els conductors/es  |             | + de 0,60       | Retirada de 6 punts i delictes penals |

\* Mentre no canviï la legislació

## DANY S COLATERALS

Abans de beure, és aconsellable pensar què s'ha de fer després o a l'endemà.

L'opció de sortir sense beure també és bona.

Si és necessari agafar el cotxe, abans de sortir cal tenir en compte qui conduirà, ja que sota els efectes de l'alcohol:

Es té una actitud més "vacil·lona"

Es triga més a reaccionar, es tenen menys reflexos

Es coordinen menys els moviments

Disminueix l'atenció en la conducció

La capacitat de controlar la velocitat es veu afectada

És més fàcil adormir-nos

Per això, està bé pensar en opcions com:

- Desplaçar-se en transport públic
- Establir torns rotatoris dins el grup d'amics per conduir i no beure alcohol
- Alternar begudes alcohòliques amb begudes sense alcohol
- Dormir al cotxe
- Trucar algú seré que ens pugui venir a buscar



## SEXE

Sexe amb o sense amor, però pensem en el condó. No és No. Sí és Sí.

De vegades, si s'ha consumit alcohol o d'altres drogues, es pot ser menys crític a l'hora de decidir amb qui, a on i com mantenim relacions sexuals. El sexe sense protecció pot donar lloc a malalties de transmissió sexual o embarassos no desitjats. S'aconsella prendre la píndola de l'endemà –gratuïta en CAPs i hospitals, i amb cost econòmic en farmàcies– si s'ha tingut algun accident o descuit.

Els envasos de la festa no van sols al contenidor, i els orins tampoc es netegen sols, i fan pudor. El millor és integrar la festa com a part de la vida i traslladar els costums i valors de la vida quotidiana a l'esfera festiva.

Compte:

- Beure de les copes dels demés augmenta el risc de prendre més del previst i de barrejar tipus d'alcohol
- Hi ha persones a les quals l'alcohol pot produir reaccions adverses: intoxicacions amb petites quantitats, descontrol, faltes de respecte als amics, la parella, la família...



## SI S'HA BEGUT MÉS DEL COMPTE

Si es segueix bevent poden aparèixer mostres de desorientació, canvis d'humor, somnolència, vòmits... Les arcades i vòmits són senyal que l'organisme no tolera més alcohol. És més freqüent que passi quan no s'està acostumat a beure, es barregen begudes alcohòliques o s'ingereix molt d'alcohol en poc temps.

Si ens trobem amb una persona inconscient, mentre esperem l'ambulància tindrem especial cura de la posició en què es troba, la posarem estirada i amb el cap reclinat per si vomita.

TLF URGÈNCIES 112



Un coma etílic és una sobredosi que necessita hospitalització i pot ser mortal.

Les llegendes urbanes són això; llegendes. Ni el cafè, ni la dutxa serveixen per eliminar abans l'alcohol de l'organisme, poden compensar la somnolència, però per eliminar l'alcohol del cos cal temps.

LA RESSACA: Es produeix pel desgast produït a l'organisme després de consumir alcohol. És important recuperar allò perdut. Prendre begudes amb sucre, suc, aigua, fruita... va bé. Dormir i descansar també, perquè l'organisme es recupera. El cos necessita temps per netejar la sang i eliminar l'alcohol ingerit.

Caldria evitar obligacions que requereixin concentració i disponibilitat el dia que es preveu ressaca –estudiar, trobades familiars, converses importants...



## A TENIR EN COMPTE

Els efectes de les drogues no es deuen únicament a la pròpia substància, sempre estan influenciats per:

### SET

#### Factors personals:

Expectatives que té la persona davant del consum que realitza, és a dir preparació, experiència prèvia, estat emocional, possibles problemes psicològics...

### SETTING

#### Factors contextuals:

L'espai on es consumeix, amb qui es consumeix...

Tots aquests factors modulen els efectes de les drogues. Quantes vegades el consum d'una substància en les mateixes dosis que d'altres vegades produeix efectes diferents? No és el mateix beure alcohol un dia que estàs celebrant un èxit, que beure alcohol el dia que has tallat amb la teva parella.

Algunes dones, si consumeixen alcohol tenint la regla, experimenten efectes diferents –varien l'estat d'ànim i les capacitats perceptives– i sovint més intensos. És millor ser prudent, ja que el cos està més sensible i podem no controlar igual els efectes.

Si es decideix consumir, sempre és millor fer-ho envoltat de gent en qui es confia, si ens sentim a gust al lloc i amb la gent, la festa també anirà millor. A més, si se'ns posa malament –de vegades passa– tindrem qui ens atengui.

Per prudència i per evitar qualsevol interacció es recomana no barrejar l'alcohol amb medicaments o d'altres drogues.

Abans de consumir, sempre va bé tenir en compte el nostre caràcter i com ens trobem, conèixer què es consumirà, saber el per què, conèixer quant duren els efectes, com estarem a l'endemà...

Quan es consumeixen drogues normalment s'experimenten canvis en l'estat físic, per exemple pujades o baixades brusques de la temperatura corporal, taquicàrdies, tremolors, mal de cap, d'estómac...

Un "mal rollo" seria una experiència física o psíquica desagradable, que dura mentre duren els efectes de la substància, després desapareix. Si a algú li passa, cal facilitar-li el que necessiti -aigua, abric, escolta...

Cadascú s'ha de fer responsable de les seves experiències amb les drogues. S'aprèn d'allò que ens surt bé i s'aprèn igual o més del que no surt tan bé.

La responsabilitat si es consumeix ha de ser envers un mateix i els demés -si anem "mamats" ens podem convertir en uns bavirusos quan lliguem, provocar accidents, discussions...

El millor és no haver-se de penedir de res al dia següent.



De vegades els amics ens criden l'atenció, i potser reaccionem malament, però cal veure amb quina intenció ho fan i pensar que el més probable és que es preocupin per nosaltres.

**Compte si:**

- Hi ha consums freqüents o de major quantitat
- Ens posem en situacions que són perilloses si hem begut, com conduir
- Ens costa deixar de consumir
- La nostra actitud està cada vegada més relacionada amb la substància i el seu consum
- Tenim discussions freqüents amb els amics, faltes de respecte...
- Ens gastem més diners dels que voldríem
- Encara que ens proposem sortir sense beure, acabem bevent

És important trobar un equilibri entre divertir-se i fer d'altres coses com estudiar, fer esport, cuidar-se a un mateix, als amics i a la família...

Si creus que la situació se t'escapa de les mans, demana ajuda –família, CAP, TRACA,...

