

FITXA 6/7.

ALCOHOL



Què cal saber

L'alcohol és una de les drogues més usades a Occident, ja que és acceptada socialment i és legal. El seu consum modifica la conducta, l'enteniment, la percepció i l'estat d'ànim.

De begudes alcohòliques n'hi ha de dos tipus:

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

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

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.

Si la persona continua 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, quan es barregen begudes alcohòliques o s'ingereix molt d'alcohol en poc temps.

Un coma etílic és una intoxicació aguda per ingesta d'alcohol. Es manifesta amb la pèrdua de la consciència, desmai. Si ens trobem amb una persona inconscient, cal trucar el 112. 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. Convé no moure la persona.

Convé beure aigua quan estem de festa, el consum d'alcohol deshidrata. És important que quan anem de festa hàgim menjat bé. L'alcohol amb l'estómac buit no puja més, puja pitjor.

Cal evitar el seu consum:

- *Mentre el cervell s'està desenvolupant: com més jove més risc.*
- *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 medicació o sense.*
- *Quan no vingui de gust.*

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.

L'alcohol és la droga dels grans penediments de l'endemà.

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.

Ni el cafè, ni una dutxa freda serveixen per eliminar l'alcohol de l'organisme, el que tindrem és una persona beguda desperta o neta.

Els envasos de la festa no van sols al contenidor, i els orins tampoc es netegen sols, i fan pudor.

Enllaços per saber-ne més

- **Fullet alcohol**
- **Límits alcoholèmia**
- **Campanya alcohol adolescents**
- **Campanya alcohol joves**
- **Campanya alcohol persones adultes**
- **Visual alcohol i altres drogues**
- **Stickers alcohol**

Algunes preguntes

Per què l'alcohol és una droga legal?

Saps quant triga a fer efecte el consum d'una cervesa o d'un cubata?

Saps quina és la proporció adequada d'alcohol i refresc d'un cubata?

Què és un coma etílic? Quan es pot tenir?

Coneixes la normativa legal sobre consum d'alcohol i conducció?

Si has begut, quines alternatives tens per no conduir un vehicle?

Què és tenir ressaca?