

L'alcohol produeix una sèrie de símptomes (disminució de reflexos, trastorns motors, sobreestimació de la velocitat, augment de temps de resposta, manca de coordinació, pèrdua de l'agudesa visual, etc.), que fan que el seu consum sigui **incompatible amb la conducció**.

El Codi Penal i la Llei de Circulació de Vehicles a Motor imposen uns **límits màxims**:

- 0,5 gr/l d'alcohol en sang ó 0,25 mg/l en aire espirat.
- 0,3 gr/l d'alcohol en sang ó 0,15 mg/l, si no s'han complert els dos anys d'antiguitat del permís o es condueixen vehicles més grans.

Les sancions poden ser econòmiques, retirada de 4 a 6 punts del carnet i presó. (Aquestes sancions poden acumular-se).

Conduir superant 0,60 mg/l o amb una taxa d'alcohol en sang superior a 1,2 g/l es considera un delicte contra la seguretat viària.

Per assegurar una mobilitat nocturna segura, al sortir de festa, es pot escollir entre tots un Conductor Alternatiu: l'amic que aquella nit no beu gens d'alcohol i condueix el vehicle en el que tots es mouen. I recordeu, el més adequat és alternar, cada cap de setmana li toca a un.

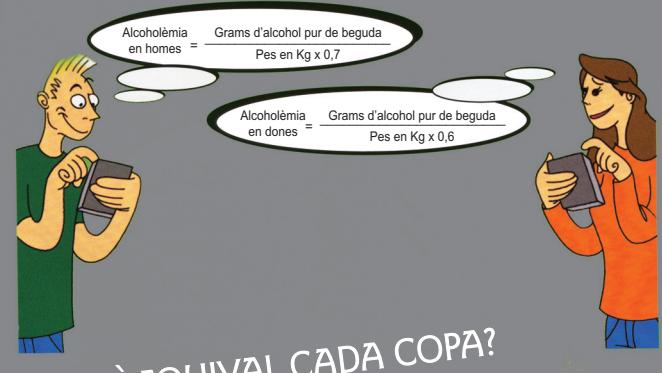
RECORDA:
Si vols conduir, l'única
taxa segura és 0,0

Fòrmules d'interès

L'alcoholèmia (grams d'alcohol per litre de sang) augmenta en relació amb el volum d'alcohol ingerit i segons la graduació de la beguda.

La **graduació** d'una beguda és el percentatge d'alcohol pur que conté aquesta, és a dir, la seva concentració per 100 ml.

$$\text{Grams d'alcohol pur} = \frac{\text{Graduació} \times \text{Quantitat ingerida en cc o ml} \times 0,80}{100}$$



A QUÈ EQUIVAL CADA COPA?
U.B.E. = Unitat de beguda estàndard.



homens	Límits del consum de risc per dia en adults	dones
ó	{ x 3-4	ó
ó	{ x 2	ó
ó		ó
ó		ó
ó		ó
ó		ó

Mites i realitats sobre l'alcohol

Mite 1: L'alcohol et dóna energia.

Realitat: L'alcohol és un **depressor del sistema nerviós**. Redueix la capacitat per pensar, parlar, moure's...etc.

Mite 2: Una dutxa o un cafè t'espavilen.

Realitat: Res treu la borratxera de cop. Es pot estar més espavilat, però es segueix estant ebri, doncs ni la dutxa ni el cafè disminueixen 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 igual proporció, però mostra menys els efectes.

Mite 4: L'alcohol ajuda a lligar i millora les relacions sexuals.

Realitat: L'alcohol pot produir relaxació i fer que algú s'interessi més en el sexe, però interfereix en la capacitat sexual i es tenen menys en compte les conseqüències.

Mite 5: Mantenint a la boca un xiclet, dos grans de cafè o bufant d'una manera determinada, s'enganya l'alcoholímetre.

Realitat: Aquests mètodes no funcionen perquè **l'alcoholímetre** mesura igualment l'alcohol, encara que hi hagi altres substàncies.

Mite 6: Es pot eliminar l'alcohol fent exercici o vomitant.

Realitat: Per aquestes vies s'expulsa menys d'un 2% d'alcohol que és insuficient per afectar al nivell d'alcoholèmia o la borratxera.

Mite 7: Barrejar diferents begudes alcohòliques emborratxa més.

Realitat: La quantitat d'alcohol que circula per la sang és el que determina el grau de borratxera. Barrejar diferents begudes no emborratxa més però pot provocar més malestar.



Parlem de l'alcohol

El circuit de l'Alcohol en el cos

Absorció

Quan es consumeix una beguda alcohòlica, aquesta passa al llarg de **l'esòfag**, travessa **l'estòmac** i entra a **l'intestí prim**.



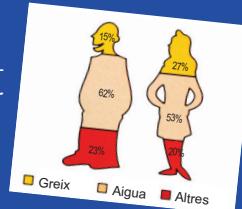
La major part de l'alcohol passa a la circulació sanguínia a través de les parets de l'intestí prim.

L'absorció és ràpida, entrant al reg sanguini només en 5 minuts i aconseguint les màximes concentracions en sang en un temps de 30 a 90 minuts.

L'ALIMENT: La quantitat d'aliment present a l'estòmac és un factor que influeix en la velocitat d'absorció de l'alcohol.

Distribució

L'alcohol, una vegada és absorbit viatja a través de la sang per tot l'organisme, distribuint-se amb més facilitat per aquells òrgans i teixits amb més proporció d'aigua.



Al tenir el cos de les dones una menor **proporción d'aigua** i una major de **greix** que els homes, l'alcohol en el seu cos queda més concentrat.

Metabolització

La metabolització és un procés de transformació de les substàncies ingerides en altres components assimilables per l'organisme.

Al voltant del 90% de l'alcohol absorbit és metabolismitzat al **fetge**, a través de l'oxidació.

La **velocitat** de metabolismització de l'alcohol al fetge és d'uns **8-10 g d'alcohol per hora** en homes i una mica menys en les dones.

Eliminació

El **10%** de l'alcohol restant és eliminat directament sense transformació a través de l'aire espirat i la orina. Quantitats petites són extrems també per la transpiració (pell) les llàgrimes i la llet materna.

Motius pels quals els adolescents NO han de beure ALCOHOL

EN ELS MENORS D'EDAT QUALSEVO Consum D'ALCOHOL ES CONSIDERA ABUSIU

Com més aviat es comenci a consumir alcohol, més probable és que apareguin alguns **problemes** i és més probable desenvolupar **alcoholisme**.

El cos d'un menor d'edat **no està físicament tant preparat** per assimilar l'alcohol com el d'un adult.

La **llei** no permet que consumeixin, ni els en venguin begudes alcohòliques a menors de **18 anys**.

El consum d'alcohol interfereix en la capacitat per conduir.

A més, interfereix en el creixement, la nutrició i el desenvolupament de la personalitat: redueix les capacitats d'aprenentatge, les habilitats socials i intel·lectuals, la sexualitat, etc.

També afecta a l'autonomia de criteris i a la independència.



Conseqüències de L'ABÚS d'alcohol a llarg termini

1. La síndrome d'abstinència

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

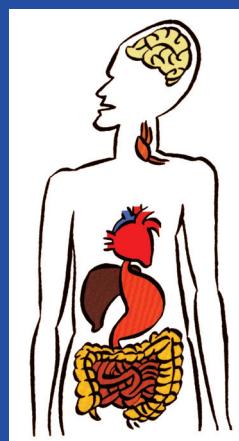


2. Què és la tolerància?

És l'adaptació de l'organisme a una substància, en aquest cas l'alcohol, de manera que cada vegada necessita consumir més quantitat d'aquesta per sentir els mateixos efectes que abans tenia amb una menor quantitat.

3. A més...

- Pot donar problemes hepàtics.
- Deteriorament del Sistema Nerviós Central.
- Insuficiència cardíaca.
- Úlceres a l'esòfag, inflamació del pàncrees i produeix desnutrició.
- Trastorns d'ansietat, de personalitat, etc...
- Provoca problemes familiars, laborals i socials.



Conseqüències de L'ABÚS d'alcohol a curt termini

La intoxicació alcohòlica:

És un **consum abusiu** d'alcohol en un **curt període de temps** que fa arribar a certa concentració d'alcohol en sang (aproximadament 1,10-1,50 gr/l).

Alguns dels símptomes de la intoxicació alcohòlica o borratxera són:

- Dificultat de coordinació.
- Dificultat per mantenir l'equilibri.
- Risc de Coma Etílic.
- Familiaritat excessiva.
- Visió doble o borrosa.
- Marejos/vòmits.
- Llenguatge alterat.
- Comportaments desadaptatius.
- Irritabilitat.

