

# Se es menor, o mellor é sacar **Cero en alcohol**

Para saber  
máis sobre **alcohol**  
**e menores**, entra  
na túa **farmacia**



# CONSECUENCIAS DO ABUSO A CURTO PRAZO

## **A intoxicación alcohólica:**

Trátase dun consumo abusivo de alcohol nun intervalo curto de tempo que dá lugar a elevadas concentracións de alcohol en sangue (aproximadamente 1,10-1,50 g/l).

Alguns dos síntomas da intoxicación alcohólica ou borracheira son:



# CONSECUENCIAS DO ABUSO A LONGO PRAZO

## Dependencia

O consumo abusivo de alcohol durante un longo período de tempo pode xerar dependencia aparecendo determinadas reaccións no corpo, pensamentos e comportamentos que levan a un impulso continuado por consumir alcohol que non pode reprimirse.

## A síndrome de abstinencia

É o conxunto de síntomas (vómitos, taquicardia, tremores, alucinacións, etc.), que aparecen cando unha persoa que está afeita a inxerir grandes cantidades de alcohol deixa de facelo de forma brusca.

## Que é a tolerancia?

É a adaptación do organismo a unha sustancia, neste caso o alcohol, de xeito que cada vez cómpre consumir máis cantidade dela para sentir os mesmos efectos que antes se alcanzaban cunha cantidade menor.

## Ademais, o consumo abusivo pode orixinar...



**Problemas hepáticos**

**Deterioración do Sistema Nervioso Central**

**Insuficiencia cardíaca**

**Úlceras no estómago, inflamación do páncreas e desnutrición**

**Trastornos de ansiedade, de personalidade, etc.**

**Provoca problemas familiares, laborais e sociais**

# RAZÓNS POLAS QUE OS MENORES NON DEBEN BEBER ALCOHOL

Partimos da base de que en España a Lei non permite o consumo de bebidas alcohólicas aos menores de 18 anos.

Pero existen ademais numerosas razóns polas que un menor non debe beber nin unha pinga de alcohol:

- O impacto da inxestión de calquera cantidade de alcohol nun menor afecta ao seu organismo que está todavía en desenvolvemento.
- O consumo en menores interfere na súa nutrición, no seu crecemento e desenvolvemento físico e psicolóxico.
- Reduce a súa capacidade de aprendizaxe e afecta ao seu desenvolvemento intelectual.
- Afecta tamén á autonomía de criterios e á independencia.
- Pode derivar no futuro en problemas de consumo abusivo de alcohol.
- Ademais, o consumo de alcohol interfere na capacidade para conducir.

## Mitos sobre o alcohol

Mito  
**1**

Mesturar alcohol con bebidas enerxéticas reduce a borracheira.

**Realidade:** A interacción de ambas sustancias pode provocar graves problemas no organismo e non reduce o nivel de alcoholemia.



# ¡Lembra!

Se es menor, non debes tomar nin unha pinga de alcohol.

Todas as bebidas alcohólicas, independentemente do seu proceso de elaboración ou graduación alcohólica conteñen o mesmo alcohol: etanol.

E en menores o consumo debe ser **zero**.



Mito

2

**Cunha ducha ou un café estás máis despexado.**

**Realidade:** Non funciona. Poderá estarse máis despexado pero segue estándose ebrio. O café aporta cafeína que é un estimulante pero non reduce o nivel de alcohol en sangue.

Mito

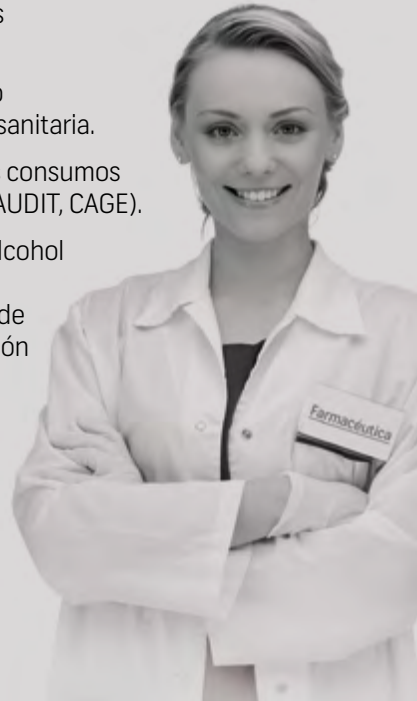
3

**Quen está máis afeito a beber emborráchase menos.**

**Realidade:** Quen desenvolveu tolerancia ao alcohol non se emborracha menos, xa que o alcohol chega ao sangue en igual medida, pero amosa menos os efectos.

## ENTRA NA TÚA FARMACIA, O TEU FARMACÉUTICO PODE AXUDARTE

- Dándoches motivos para non consumires alcohol antes dos 18 anos. Proporcionarache información, consellos e pautas de vida saudable.
- Se detecta que te atopas nunha situación de risco comprometida, pode axudarte a buscar atención sanitaria.
- Se tes dúbidas, pode axudarte a detectar posibles consumos de risco, aplicando diversos cuestionarios (MALT, AUDIT, CAGE).
- Pode advertirte de que o consumo ocasional de alcohol xera un aumento das concentracións de certos medicamentos, aumentando o risco de aparición de efectos adversos ou ben unha perda ou diminución da súa actividade.
- Algúns exemplos disto poden ser o paracetamol, que aumenta o risco de padecer patoloxías hepáticas, insulina, que pode xerar unha “baixada de azucre”, ou antihistamínicos, que aumentan o risco de padecer somnolencia e cansancio se os consumes conxuntamente con alcohol.



Mito

4

O alcohol axuda a ligar e mellora as relacións sexuais.

**Realidade:** O alcohol pode producir relaxación e parecer que alguén está máis interesado no sexo, pero interfere na capacidade sexual e téñense menos en conta as consecuencias (enfermidades, embarazos non desexados, etc).

Mito

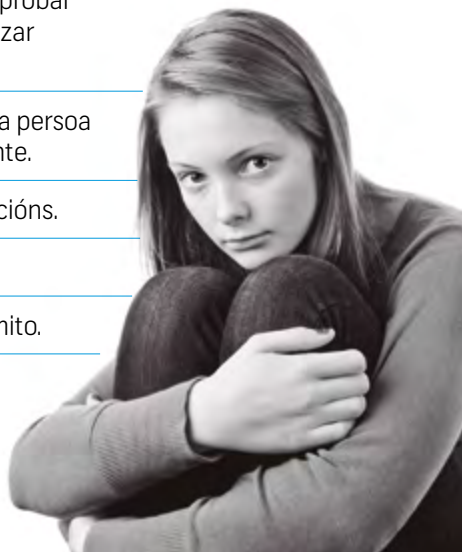
5

Mantendo na boca unha goma de mascar, dous grans de café ou soprando de determinado xeito, engánase ao alcoholímetro.

**Realidade:** Estes métodos non funcionan porque o alcoholímetro mide igualmente o alcohol, aínda que haxa outras sustancias.

# PROTOCOLO DE ACTUACIÓN XERAL ANTE UNHA SITUACIÓN DE EMERXENCIA

- 01/ Avisar ao médico de urxencia **(112)**
- 02/ Revisar o estado de conciencia e verificar se respira e se ten pulso.
- 03/ Se se atopa consciente, facer preguntas para obter unha maior información.
- 04/ Afrouxar a roupa se está apertada, pero manténdoo abrigado.
- 05/ Se hai pulso e respira, manter á persoa en posición lateral de seguridade, para evitar que afoque en caso de vómito.
- 06/ Se o intoxicado perdeu a conciencia, comprobar se respira e ten pulso e, dado o caso, comezar coa reanimación.
- 07/ Efectuar as medidas de reanimación só se a persoa que as vai realizar sabe facelo correctamente.
- 08/ Manter as vías respiratorias libres de secrecións.
- 09/ Non deixar nunca soa á persoa.
- 10/ Nunca: administrar café, leite, inducir o vómito.



Mito  
**6**

**Pode eliminarse alcohol facendo exercicio ou vomitando.**

**Realidade:** Por estas vías expúlsase menos dun 2% de alcohol, insuficiente para afectar ao nivel de alcoholemia ou á borracheira.

Mito  
**7**

**Mesturar diferentes bebidas alcohólicas emborracha máis.**

**Realidade:** A cantidade de alcohol que circula polo sangue é o que determina o grao de embriaguez dunha persoa. Nada ten que ver coa mestura de diferentes bebidas alcohólicas.



# #MENORES NI GOTA

[www.alcoholysociedad.org](http://www.alcoholysociedad.org)

Fundación  
Alcohol y  
Sociedad



CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES  
DE FARMACÉUTICOS