



Si ets menor, → el millor és treure **Zero** en alcohol ←



Per saber més:
alcoholysociedad.org

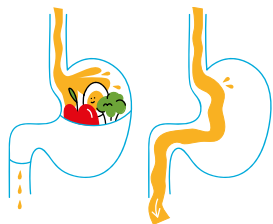
FAS Fundación Alcohol y Sociedad

Descarrega
aquí
la guía →



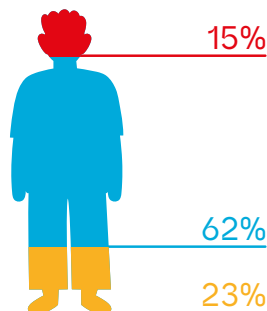
01

El **circuit** de → l'alcohol en **el cos** ←



→ 1. Absorció

Quan es consumeix una beguda alcohòlica, aquesta passa al llarg de 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. L'absorció és ràpida, entrant al reg sanguini només en 5 minuts i aconseguint les màximes concentracions en sang en un temps entre els 30 i 90 minuts. La quantitat d'aliment que es troba a l'estómac és un factor que influeix en la velocitat d'absorció de l'alcohol.



→ 2. Distribució

L'alcohol, un cop 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 **proporció d'aigua** i major de **greix** que el dels homes, l'alcohol en el seu cos queda més concentrat, arribant per tant a un major nivell d'alcoholèmia que els homes a igual quantitat d'alcohol ingerit.

→ 3. Metabolització

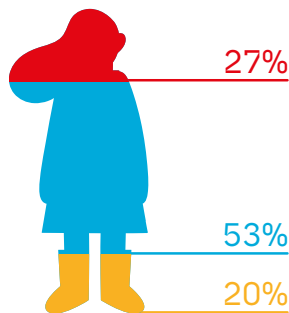
La metabolització és un procés de transformació, mitjançant canvis bioquímics, de les substàncies ingerides en altres components assimilables per l'organisme. Al voltant del 90% de l'alcohol absorbit és metabolitzat en el **fetge**, a través de l'oxidació.

La **velocitat** de metabolització és d'uns **8-10 grams** d'alcohol **per hora** en homes, sent una mica menor en dones.

→ 4. Eliminació

El **10%** de l'alcohol restant és eliminat directament sense transformació, a través de l'aire espirat i la orina.

Quantitats petites són excretades també per la transpiració (pell), les llàgrimes i la llet materna.



Greixos

Aigua

Altres

Raons per les quals els → menors

no han de beure alcohol ←

→ Partim de la base que a Espanya la Llei no permet el consum de begudes alcohòliques als menors de 18 anys.



Però, a més, hi ha nombroses raons per les quals un menor no ha de beure ni una gota d'alcohol:

- El·l'impacte de la ingestió de qualsevol quantitat d'alcohol en un menor afecta el seu organisme, que encara està en desenvolupament.
- El consum en menors interfereix en la seva nutrició, creixement i desenvolupament físic i psicològic.
- Redueix la seva capacitat d'aprenentatge i afecta el seu desenvolupament intel·lectual.
- Afecta també l'autonomia de criteris i la independència.
- Pot derivar en el futur en problemes de consum abusiu d'alcohol.
- A més, el consum d'alcohol interfereix en la capacitat per conduir.

Alcohol i conducció

L'alcohol produeix una sèrie de símptomes (disminució de reflexos, trastorns motors, subestimació de la velocitat, augment del temps de resposta, pèrdua de l'agudes visual, etc.) per això és incompatible el consum de begudes alcohòliques amb la conducció de vehicles (inclosos bicicletes, ciclomotors, motocicletes y VMP).

El Codi Penal i la Llei de Circulació recullen una sèrie de penes per als que superin els límits d'alcoholèmia establerts, que inclouen sancions econòmiques, retirada del carnet i fins i tot presó.

RECORDA: SENT MENOR NO HAS PRENDRE ALCOHOL, I SI VAS A CONDUIR, L'ÚNICA TAXA SEGURA ÉS 0.0.

03

→ Conseqüències de l'abús a curt termini ←

→ La intoxicació alcohòlica:

Es tracta d'un consum abusiu d'alcohol en un interval curt de temps que dona lloc a concentracions elevades d'alcohol a la sang (1,10-1,50 g/l aproximadament).

Alguns dels símptomes de la intoxicació alcohòlica o borratxera són:

Dificultat per mantenir l'equilibri ×

Comportaments desadaptatius ×

Dificultat de coordinació ×

Familiaritat excessiva ×

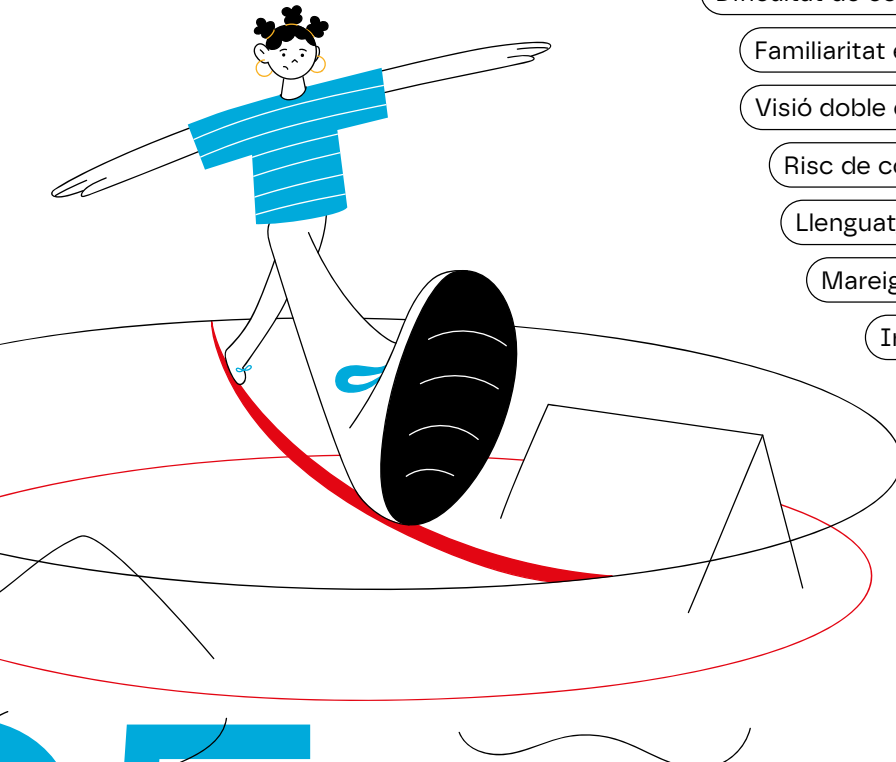
Visió doble o borrosa ×

Risc de coma etílic ×

Llenguatge alterat ×

Mareigs/vòmits ×

Irritabilitat ×



→ Conseqüències de l'abús a llarg termini ←

04

→ Dependència

El consum abusiu d'alcohol durant un període de temps llarg pot generar dependència, amb l'aparició de reaccions al cos, pensaments i comportaments determinats que porten a un impuls continuat per consumir alcohol que no es pot reprimir.

→ La síndrome d'abstinència

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

→ Què és la tolerància?

És l'adaptació de l'organisme a una substància, en aquest cas l'alcohol, de manera que cada cop se'n necessita consumir més quantitat per sentir els mateixos efectes que abans s'assolien amb una quantitat inferior.

→ A més, el consum abusiu pot originar...

Desnutrició ×

Problemes hepàtics ×

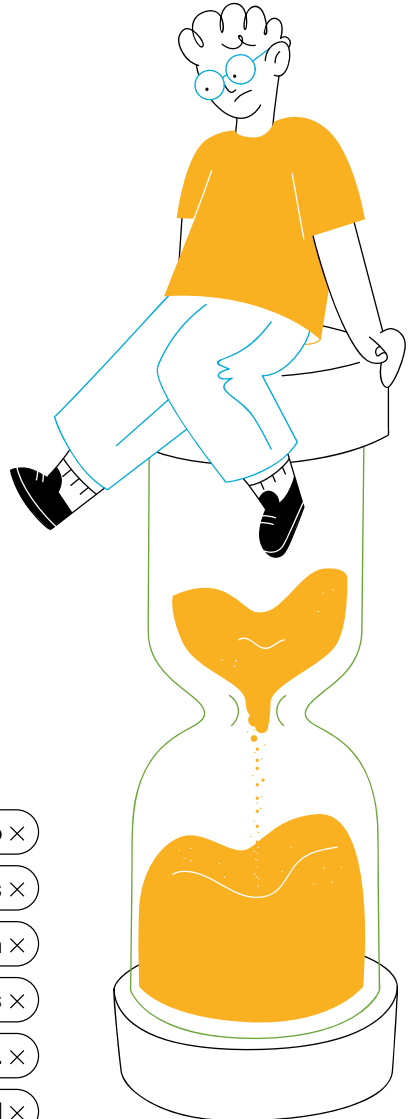
Insuficiència cardíaca ×

Problemes familiars, laborals i socials ×

Trastorns d'ansietat, de personalitat, etc. ×

Deteriorament del sistema nerviós central ×

Úlceres a l'estómac, inflamació del pàncrees ×



04



→ Formules d'interès ←

1,5 U.B.E



WHISKY
40° / 50 ml.



RON / GIN /
VODKA
37,5° / 50 ml.



TERÇ
5,5° / 330 ml.

1 U.B.E



VI
12° / 100 ml.



CANYA
5,5° / 220 ml.



XOPET
40° / 30 ml.

→ Fórmula per calcular els grams d'alcohol pur d'una beguda

Tenint compte que hi ha diferents tipus de begudes alcohòliques amb diferent graduació, per calcular l'alcohol pur que conté cada beguda, **utilitzariem la fórmula següent:**

$$\frac{\text{Mil·lilitres de beguda alcohòlica} \times \text{graduació d'aquesta beguda} \times 0,8}{100}$$

→ ¿Al què equival cada consumició d'alcohol?

Per tal d'unificar criteris a l'hora de calcular el consum d'alcohol es considera la seva mida a través de la Unitat de Beguda Estàndard (U.B.E.). Cada U.B.E. correspon a 10 grams d'alcohol pur. El cos humà metabolitza al voltant d'una UBE cada hora o hora i mitja.

→ Fórmula per calcular el nivell d'alcoholèmia

La alcoholèmia (grams d'alcohol per litre en sang) augmenta en relació amb el volum d'alcohol ingerit i segons la graduació de la beguda. Existeixen fórmules per calcular els nivells d'alcoholèmia per a homes i dones.



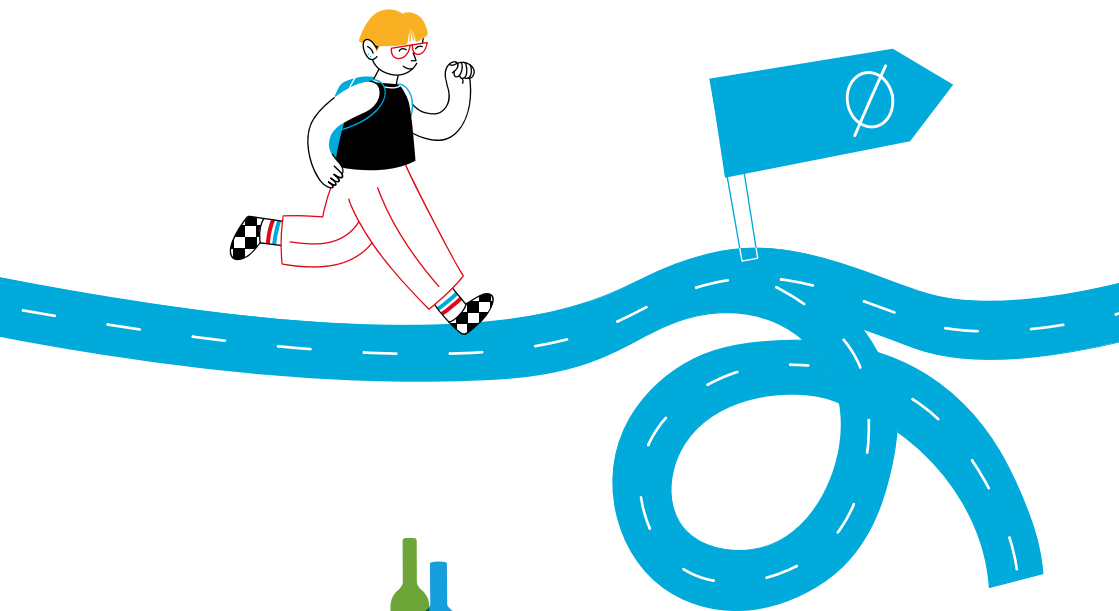
EN HOMES

Grams d'alcohol pur
(Pes en Kg. x 0,7)



EN DONES

Grams d'alcohol pur
(Pes en Kg. x 0,6)



MENORES NI UNA GOTA

→ Si et preocupa que el teu fill s'iniciï en el consum d'alcohol i necessites eines per prevenir-ho, sol·licita una xerrada de la **Fundación Alcohol y Sociedad** per a Famílies en el teu centre educatiu.

lascarasdelalcohol.com

FAS Fundación
Alcohol y
Sociedad

alcoholysociedad.org

@fundacion_alcoholysociedad
fundacion-alcohol-sociedad

@AlcoholSociedad
@FAS.org