

# EFFECTES I CONSEQÜÈNCIES DEL CONSUM D'ALCOHOL





# QUÈ SABEM DE L'ALCOHOL?



# QUÈ SABEM DE L'ALCOHOL?

Les begudes alcohòliques han estat conegudes i consumides per l'ésser humà al llarg de la història.

En elles està present l'etanol, una substància incolora amb una olor característica i causant de la intoxicació o borratxera.

L'alcohol s'obté a través de:

- Fermentació de fruites i cereals (sidra, cervesa i vi), el percentatge d'alcohol és d'entre 5° i 10°
- Destil·lació, depuració de begudes fermentades (vodka, ginebra, whisky, rom, etc.) amb més de 20°.





# PER QUÈ TANTA GENT BEU ALCOHOL?



- Substància que està socialment acceptada.
- Associada a celebracions i festes.
- Apareix a les xarxes socials i als mitjans de comunicació.
- És barata, accessible i es pot comprar a molts indrets.
- Manca d'informació sobre les conseqüències negatives.
- Manca d'alternatives d'oci.
- Pressió grupal, molta gent ho fa.
- Busquen l'efecte que ocasiona l'alcohol.



# ÉS L'ALCOHOL UNA DROGA?



# ÉS L'ALCOHOL UNA DROGA

- Droga segons l'OMS és tota substància que, un cop introduïda a l'organisme, produeix una alteració del funcionament del sistema nerviós central de la persona i pot crear dependència física, psicològica o ambdues.
- L'alcohol és una droga, i el seu ús és cultural i està molt normalitzat. No obstant això, és una de les drogues amb més efectes nocius per a la salut física i mental.





**A QUINA EDAT ES COMENÇA A CONSUMIR  
ALCOHOL?  
QUINA ÉS LA BEGUDAMÉS CONSUMIDA?**



# ALCOHOL I ADOLESCÈNCIA

- L'alcohol està molt present en el temps lliure i en les relacions socials dels joves; la mitjana d'edat d'inici en el consum d'alcohol se situa al voltant dels 14 anys.
- Els homes beuen més alcohol diàriament, però les dones s'emborratxen més.
- El tipus de beguda més consumida pels adolescents són els combinats o copes durant els caps de setmana, i la cervesa entre setmana.



# QUINS SÍMPTOMES ES TENEN EN EMBORRATXAR-SE?



# ENTRE LOS ADOLESCENTES



- Pèrdua temporal de la memòria.
- Dificultats per caminar.
- Visió ennuvolada.
- Nàusees i vòmits.
- Disminució de la capacitat de reaccionar.
- Pèrdua d'atenció, problemes per concentrar-se.
- Dificultats per parlar i expressar-se.
- Pèrdua de consciència.
- La comunicació entre les neurones es torna més lenta.
- Falsa sensació de seguretat.



# QUÈ LI SUCCEEIX ALS ADOLESCENTS QUAN BEUEN HABITUALMENT?



# CONSEQÜÈNCIES PSICOLÒGIQUES i SOCIALS

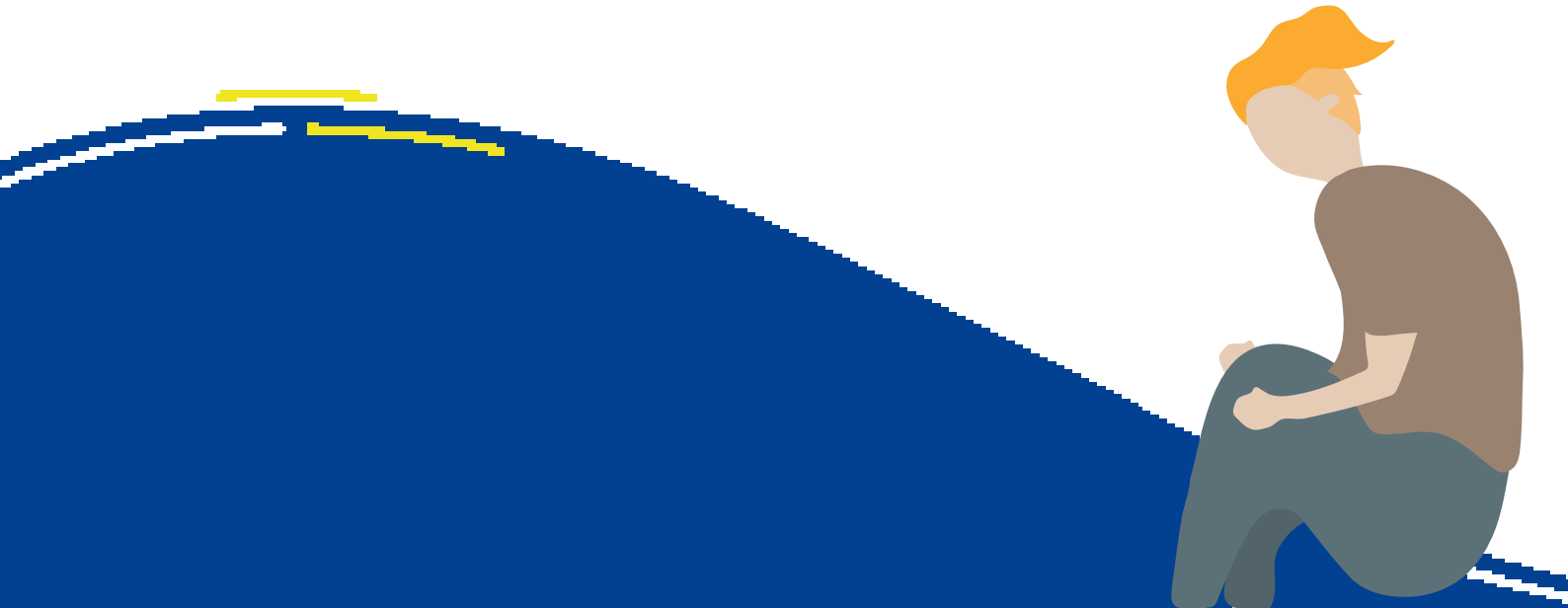


- Nivell psicològic (canvis en l'estat d'ànim, irritabilitat, intolerància, impulsivitat).
- Canvis en la conducta.
- Rendiment escolar i desmotivació.
- Alteració de la son, alteració de la percepció, ansietat, depressió, deterioració cognitiva, etc.
- Problemes familiars i laborals.





# L'ALCOHOL ENS AFECTA IGUAL A TOTES I TOTS?





L'alcohol NO afecta d'igual manera a tots/es, sinó que afecta en funció de les característiques personals.

- Edat
- Pes
- Sexe
- Quantitat i rapidesa a l'hora de beure
- Si s'ingereix menjar amb l'alcohol
- Estat d'ànim



# QUÈ ÉS UNA ADDICCIÓ? QUAN UNA PERSONA ÉS ALCOHÒLICA?



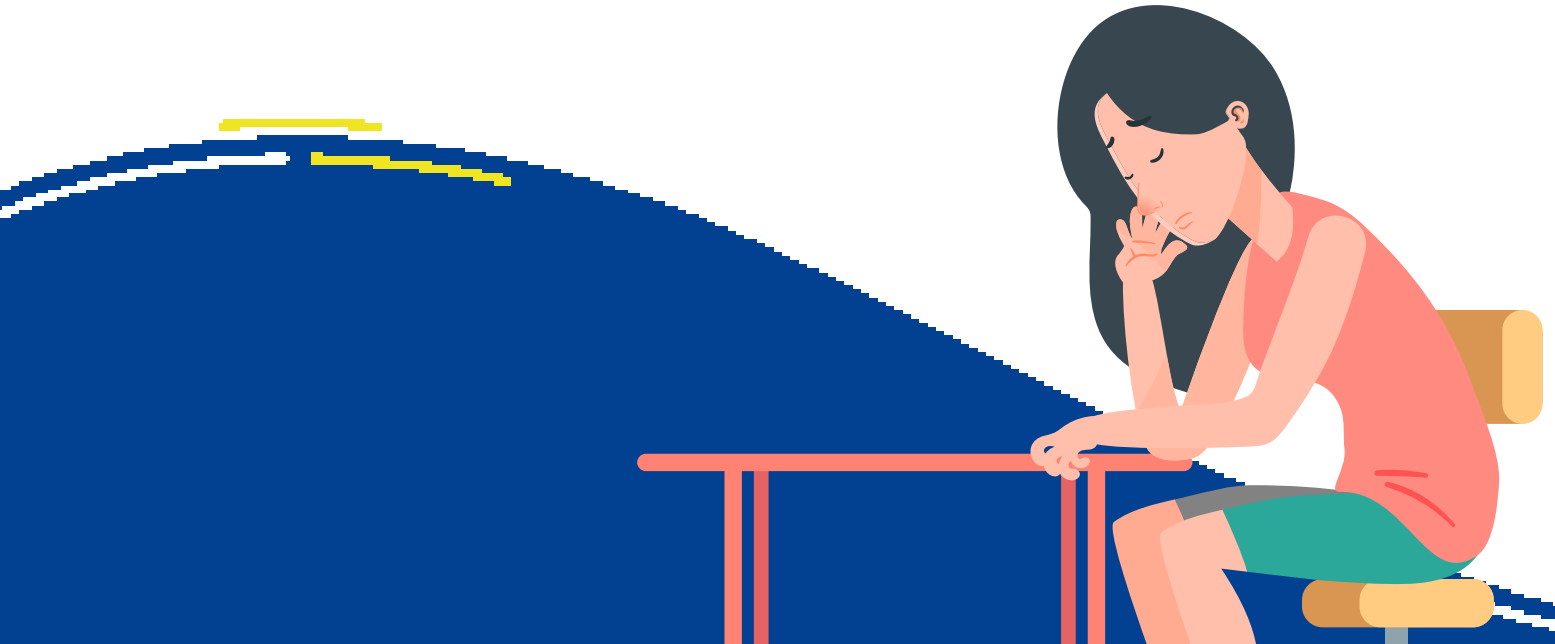




- **ÚS:** No hi ha conseqüències immediates. (Prendre una cervesa)
- **ABÚS:** Es produeixen conseqüències negatives per al consumidor/a i el seu entorn. (Emborratjar-se)
- **DEPENDÈNCIA:** El consum d'alcohol es prioritza davant la resta d'aspectes de la vida de la persona. Afecta tant a nivell físic com a nivell psicològic.
- **ADDICCIÓ:** S'ha convertit en una malaltia crònica que impedeix que la persona deixi de consumir malgrat les conseqüències negatives que apareixen en totes les àrees de la seva vida.
- PERSONA ALCOHÒLICA = ADDICTA A L'ALCOHOL



# QUINES SÓN LES CONSEQÜÈNCIES DE LES ADDICCIONS?



**CONSEQÜÈNCIES FÍSIIQUES:** coma etílic, cirrosi, hepatitis, càncer, malalties del fetge, cefalees, diabetis, gastritis, problemes cardiovasculars, etc.

**CONSEQÜÈNCIES PSÍQUIQUES:** depressió, ansietat, ira, epilèpsia, psicosi, etc.

**CONSEQÜÈNCIES SOCIALS:** desestructuració familiar, problemes laborals, problemes econòmics, accidents, maltractament, etc.





# PER QUÈ BEVEM?



# RAONS PER LES QUALS LA GENT BEU

- Per diversió i plaer.
- Per sentir emocions noves.
- Per superar la timidesa i relacionar-se millor.
- Baixa autoestima
- Curiositat
- Influències familiars
- Pressió grupal del cercle d'amics
- Per problemes personals i malalties
- Influència dels mitjans de comunicació
- Rebel·lia
- Avorriment
- Cerca d'efecte
- Manca d'informació
- Manca de confiança i seguretat



# MITES SOBRE EL CONSUM D'ALCOHOL





### **1- L'alcohol és bo per al cor.**

En petites quantitats i no en totes les persones.

### **2- L'alcohol és un aliment i dona energia**

Engreixa però no alimenta i és un depressor del sistema nerviós central que no aporta energia.

### **3- L'alcohol combat el fred.**

Al contrari, disminueix la temperatura interior.

### **4- Beure només els caps de setmana no fa mal.**

El mal depèn de la quantitat i intensitat, però amb l'hàbit hi ha risc de dependència.

### **5- Fent exercici o vomitant s'elimina l'alcohol.**

Només s'elimina un 2 % de l'alcohol ingerit, el 90 % restant l'elimina el fetge.





**6 - Barrejar diferents begudes alcohòliques emborratxa més.**

Pot provocar malestar, però l'important és la quantitat ingerida d'alcohol.

**7- Un cafè o una dutxa redueixen l'efecte de la borratxera.**

No disminueixen la quantitat d'alcohol en sang.

**8- Beure només cervesa no produeix cap problema perquè té pocs graus.**

L'alcohol que conté una cervesa és igual al d'un got de vi.

**9- Tothom reacciona igual a l'alcohol.**

Existeixen molts factors que afecten: el pes, l'edat, l'ànim, etc.

**10- Qui està més acostumat/da a beure s'emborratxa menys.**

No s'emborratxa menys, però sí mostra menys els efectes de la borratxera







**11- El pitjor que et pot passar si beus és acabar amb ressaca.**

Si hom beu bastant alcohol augmenten les possibilitats d'accident, coma etílic o, fins i tot, la mort

**12- Qui beu massa només es perjudica a ell/ella mateix/a.**

Afecten a tot l'entorn de la persona.

**13- Beure alcohol durant la ressaca la millora.**

En realitat l'agreuja ja que és la mateixa substància que produeix la intoxicació.

**14- Si deixes de beure un parell d'hores abans de conduir es passa l'efecte.**

L'efecte màxim de l'alcohol al cos té lloc una hora després d'haver-lo ingerit.





**DonBosco**  
confederación  
de centros juveniles  
de España

[www.pasaporte00.org](http://www.pasaporte00.org)



Colabora con:

 GOBIERNO DE ESPAÑA	 MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030
✓ POR SOLIDARIDAD EN LOS FINES DE INTERÉS SOCIAL	
 MINISTERIO DE SANIDAD	SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD  DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS