

2022

12 MESOS, CONSELLS sobre l'alcohol

Subvencionat per:



AJUNTAMENT DE
Paterna
REGIDORIA DE SANITAT



Unitat de Prevenció Comunitària
en Conductes Addictives



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública

**TOTS
A UNA
veu**





**RECORDA
L'ALCOHOL ÉS
UNA DROGA**

L'alcohol és la droga més consumida a Espanya, de la qual més s'abusa i que més problemes socials i sanitaris causa. Malgrat la creença popular, l'alcohol no és un estimulants, sinó un depressor del sistema nerviós central que adorm progressivament el funcionament del cervell produint desinhibició conductual i emocional que pot portar a realitzar conductes de risc.

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
					1 Any Nou	2
3	4	5	6 Dia de Reis	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ES RECOMANA: ZERO GRAUS D'ALCOHOL



Segons l'Organització de la Salut, no hi ha una quantitat per davall de la qual no existisquen riscos; per això recomana: alcohol com menys millor. A Espanya moren cada any 15.000 persones a causa de malalties o accidents ocasionats o afavorits pel consum de begudes alcohòliques.

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

EXISTEIXEN RISCOS FÍSICS, PSICOLÒGICS I SOCIALS

Riscos psicològics: el seu abús regular pot provocar pèrdua de memòria i concentració, demència alcohòlica i dificultats cognitives.

Riscos orgànics: l'abús crònic d'alcohol està relacionat amb diversos problemes de salut: gastritis, úlcera gastroduodenal, cirrosi hepàtica, cardiopaties i càncer.

Riscos socials: pot ser un detonant de la violència de gènere, problemes econòmics, pèrdua d'ocupació.

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19 Sant Josep Dia del Pare	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



ELS/LES ADOLESCENTES SÓN MES VULNERABLES

Els efectes del consum d'alcohol en l'adolescència són diferents als que es produeixen en els adults ja que aquest pot interferir en el desenvolupament del cervell que travessa un període crític de canvis, limitant el seu futur i potencial individual, ja que aquest afecta entre altres, la zona cerebral relacionada amb la memòria i l'aprenentatge.

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14 Dijous Sant	15 Divendres Sant	16	17 Diumenge de Resurrecció
18 Dilluns de Pasqua	19	20	21	22	23	24
25 San Vicente Ferrer	26	27	28	29	30	



UN COMA ETÍLIC POT PRODUIR LA MORT

CCadascú té un límit en les quantitats d'alcohol que pot suportar, depenent de l'edat, el gènere, el pes i els graus de la beguda que ingerisca, si el sobrepassem, les conseqüències poden ser molt greus, podent produir un coma etílic, en eixa situació cal avisar els serveis sanitaris d'urgència ja que si no s'atén a la persona pot produir-se la mort per paràlisi en els centres respiratoris i vasomotor.

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
						1 Dia del Treball
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31 Dia mundial sense tabac					



EL BOTELLÓ ÉS CONSIDERAT UNA FORMA D'ALCOHOLISME

Juntament amb el patró de consum tradicional de l'alcoholisme, existeix la tendència de les fartades d'alcohol o "botelló", és a dir, abusos d'alcohol en caps de setmana que sense arribar al coma etílic són vertaderes intoxicacions que poden arribar a produir tolerància i dependència, a més de desencadenar alteracions irreversibles, sobretot en el cas d'adolescents.


DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24 Sant Joan	25	26 Dia Internacional contra l'abús i tràfic de drogues
27	28	29	30			

A photograph of emergency responders at an accident scene. In the foreground, a firefighter in full gear is seen from the back, looking towards a white car that has rolled over. To the right, a paramedic in a yellow and red vest is leaning over a stretcher, attending to an injured person. Another responder is visible in the background. The scene is outdoors, possibly on a road, with a hazy or smoky atmosphere. The overall tone is somber and urgent.

EL CONSUM D'ALCOHOL CAUSA LA MEITAT DELS ACCIDENTS DE TRÀNSIT

La sensació de fals control que produeix l'alcohol, unida a la pèrdua de coordinació i reflexos, augmenta el risc d'accidents de trànsit. La llei de seguretat viària tipifica com infracció molt greu conduir havent sobrepassat la taxa de 0'5 mg/l en aire aspirat per a conductors en general, així com negar-se a sotmetre's a les proves de detecció. Les multes poden arribar fins als 1.000 euros i retirada de 6 punts. És constitutiu de delictes si la taxa supera els 0'6mg/l o es reincideix; podrà ser castigat amb pena de presó de 3 a 6 mesos i prohibició de conduir entre un i quatre anys.

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



QUAN HI HA ADDICCIÓ, LA SEUA SÍNDROME D'ABSTINÈNCIA POT CAUSAR DELIRIUM TREMENS

El delirium quadre confusional originat per la falta d'alcohol quan la persona ha desenvolupat una addicció (síndrome d'abstinència). Durant aquest quadre, la persona té visions d'objectes, animals o persones. Els símptomes d'aquest tipus de deliri són: nerviosisme, ansietat, fatiga extrema, mal de cap, malsons, al·lucinacions, tremolors, sacsejades i convulsions. Aquesta síndrome d'abstinència pot arribar a causar la mort.

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15 Assumpció de la Mare de Déu	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28 Cordà de Paterna
29 Santíssim Crist de la Fe de Paterna	30	31				

LA RESSACA ÉS LA CONSEQÜÈNCIA DE L'ABÚS DEL CONSUM D'ALCOHOL

La ressaca és l'aparició d'un conjunt de símptomes l'endemà d'haver begut alcohol excessivament, i pot empitjorar si es fuma molt. No és cert que para millorar la ressaca s'ha de continuar bevent alcohol, el que fa és empitjorar-la ja que es la mateixa substància tòxica que la va causar. Per a alleujar la ressaca, es recomana prendre aliments suaus que no irriten la mucosa gàstrica, com pot ser iogurt, suc de taronja o de fruita fresca.

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		


L'ALCOHOL AFAVOREIX LES CONDUCTES DE RISC

L'alcohol afavoreix les conductes de risc, ja que l'alcohol desinhibeix i, a més, provoca una falsa sensació de seguretat. Per això està relacionat amb els accidents de trànsit i laborals, la violència de gènere, les baralles i les pràctiques sexuals de risc (podent incrementar els embarassos no desitjats i les malalties de transmissió sexual), així com la relaxació de les mesures de prevenció enfront de la covid-19 (ús de mascareta i distància social).

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9 <i>9 d'Octubre Dia de la C. Valenciana</i>
10	11	12 <i>Dia de la Hispanitat</i>	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22 <i>Festival de Cine Antonio Ferrandis</i>	23
24	25	26	27	28	29 <i>Dia mundial sense jocs d'atzar</i>	30
31						



EXISTEIXEN MITES SOBRE L'ALCOHOL




Mite: l'alcohol és un aliment.

Realitat: l'alcohol engreixa però no alimenta. Al contrari, augmenta la producció de greix.

Mite: el consum d'alcohol ajuda a estar més animat i a superar el cansament.

Realitat: el consum abusiu d'alcohol provoca la pèrdua de control sobre les emocions i els sentiments i, en cas d'estar trist o deprimat, empitjora l'estat d'ànim.



noviembre

DJ	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
	1 Festivitat de Tots Sants	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 Dia mundial sense alcohol	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MÉS MITES

Mite: l'alcohol facilita les relacions sexuals.

Realitat: al contrari, el consum abusiu moltes vegades dificulta o fins i tot impedeix les relacions sexuals plenes, provocant impotència i altres dificultats associades.

Mite: el que més aguanta l'alcohol és perquè és més fort.

Realitat: no existeix relació alguna entre fortalesa o virilitat i "aguantar" un major consum d'alcohol. Si s'aguanta "bé" pot ser que siga perquè l'organisme s'h acostumat, per la qual cosa, en realitat, s'està produint tolerància a aquesta droga i si es continua augmentat el consum es corre el risc de desenvolupar addicció.

desembre

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
			1 Dia mundial sense SIDA	2	3	4
5	6 Dia de la Constitució Espanyola	7	8 Dia de la Immaculada Concepció	6	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25 Nadal
26	27	28	29	30	31	

La Unitat de Prevenció Comunitària de Conductes Addictives (UPCCA) és un servei especialitzat de titularitat local que desenvolupa programes de prevenció a fi de reduir o evitar l'ús i/o abús de drogues i altres conductes addictives, així com promoure hàbits de vida saludables.

ACCIONS

Sessions informatives sobre substàncies addictives (alcohol, tabac, marihuana, etc.) dirigides a adolescents, pares/mares i a qualsevol col·lectiu que el sol·licite.

Tallers de prevenció a les dependències emocionals.

Sessions informatives a joves i pares/mares sobre els riscos dels usos inadequats de les noves tecnologies (videojocs, xarxes socials, mòbils) i sobre com previndre les conductes addictives causades per les noves tecnologies.

Tallers de prevenció del VIH.

Realització de **programes de prevenció d'addicció als jocs de atzar** (apostes, jocs de casino...).

Campanyes de conscienciació i sensibilització de drogues i altres trastorns addictius.

Informació i assessorament a joves i pares/mares amb consums problemàtics de drogues i/o comportaments addictius.

Accions de prevenció (taules informatives, obres de teatre, cinefórum, jornades, etc.) amb motiu del Dia Mundial Sense Tabac, Dia Mundial Sense Alcohol i Dia Mundial Sense Sida.



Subvencionat per:

**GENERALITAT
VALENCIANA**

**Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública**

**TOTS
A UNA
veu**

Seu de la UPCCA: Centre Valentín *Hernández. C/Músic Antonio del Cap núm. 24
tel. 664472522 e-mail: hernandez.cris@ayto-paterna.es