

CONNECTA AMBELS TEUS FILLS I FILLES



QUAN ALS PARES I MARES ENS PREOCUPEN
LES BEGUDES ALCOHÒLIQUES





Nota: cada vegada que s'esmenta pares, professors, fills, etc, s'entén que es fa referència a ambdós sexes indistintament.

Subdirecció general de Drogodependències
Agència de Salut Pública de Catalunya. Departament de Salut

Direcció General de Salut Pública. Departament de Salut

Joan Colom i Farran
Maria Estrada i Ocón
Lourdes Bassa i Requena

PDS Promoció i Desenvolupament Social

Jaume Larriba i Montull
Antoni Duran i Vinyeta

© Generalitat de Catalunya. Departament de Salut

Edita: Departament de Salut

Primera edició: Barcelona, setembre de 2004

Segona edició: Barcelona, setembre de 2017

Revisió lingüística: Secció de planificació lingüística del Departament de Salut.

Disseny gràfic: Joana López i Corduente

Il·lustracions: Josep Bel i Ventura



La llicència completa es pot consultar a:
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/legalcode.ca>

Índex

	Introducció	5
	Les famílies també podem fer prevenció	6
	Què cal saber sobre l'alcohol?	7
1	 Quina quantitat d'alcohol?	10
2	 A quins riscos s'exposa qui beu alcohol?	12
3	 Algunes concepcions errònies sobre l'alcohol	14
4	 Per què beuen alguns adolescents?	16
5	 Què en diuen les lleis?	18
	Com podem actuar les famílies? Eines pràctiques per al dia a dia	20
	Referències interessants per a nosaltres	22

Introducció



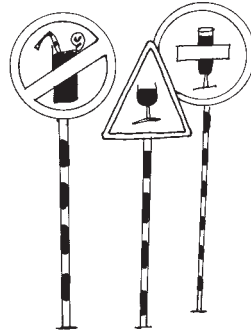
Molts adults consumeixen moderadament begudes alcohòliques com el vi, la cervesa, el cava o els destil·lats. **Vivim en una societat en la qual el consum de begudes alcohòliques gaudeix d'una alta acceptació social.** De fet, sempre que el consum d'alcohol no superi uns certs límits i que no hi concorri alguna de les circumstàncies que desaconsellen el consum de begudes alcohòliques (l'embaràs, la conducció de vehicles i el maneig de maquinària perillosa, patir certes malalties o seguir tractaments mèdics incompatibles amb el consum d'alcohol), beure o no beure alcohol és una decisió personal, habitualment sense gaire transcendència per a la salut.

Però, per a un nombre important de persones, el consum de begudes alcohòliques representa un greu problema

que afecta negativament la seva salut, el seu benestar i, de vegades, la seva convivència amb altres persones. Se sap, per exemple, que l'alcohol és responsable de la meitat dels accidents de trànsit amb víctimes mortals i que cada any moren moltes persones prematurament a Catalunya per malalties relacionades amb el consum de begudes alcohòliques.

Actualment, tothom accepta que no s'ha de permetre als infants consumir begudes alcohòliques, ja que això podria perjudicar la seva salut i el seu desenvolupament. Amb l'arribada de l'adolescència, però, molt jovent sent interès per experimentar amb el consum de begudes alcohòliques. És important que les famílies disposin d'informació que els ajudi a decidir com actuar amb els seus fills i filles adolescents en relació a l'alcohol.

Les famílies també podem fer prevenció



Gràcies als resultats d'un gran nombre d'estudis científics, avui disposem d'informació sobre els principals factors que afavoreixen l'inici o el manteniment de certs comportaments que, com el consum de begudes alcohòliques, poden suposar un risc per a la salut dels nostres fills.

Els **factores de risc** per al consum i l'abús de begudes alcohòliques a l'adolescència poden ser **individuals, socials i familiars**. Així, els adolescents que tenen més dificultats per mantenir les seves decisions personals davant la pressió del grup d'amistats, els que viuen en un entorn social molt permissiu en relació a l'ús de begudes alcohòliques o els que han crescut en famílies que mantenen uns baixos lligams afectius, estan més exposats a desenvolupar problemes relacionats amb el consum d'alcohol.

D'altra banda, també es coneixen alguns **factores de protecció** que disminueixen la possibilitat d'iniciar o mantenir un consum de begudes alcohòliques potencialment perjudicial i ajuden a prendre les decisions més saludables per a un mateix i per als altres. Entre aquests factors de protecció hi trobem, per exemple, una bona adaptació a l'escola o el fet que la família de l'adolescent disposi de normes clares i

estables en relació al consum de begudes alcohòliques.

Prevenir l'abús de begudes alcohòliques, com el d'altres substàncies, consisteix a debilitar els factors de risc i, sobretot, potenciar els factors protectors per tal de fer els joves menys vulnerables a diferents situacions de risc amb què es poden trobar al llarg de la seva vida, com per exemple: ser convidat a fumar porros o alguna altra droga, primeres relacions sexuals, decidir tornar a casa de "paquet" d'algú que ha begut...

Gaudir d'una bona comunicació amb els fills ens pot ajudar molt a l'hora de promoure estils de vida saludables i, per tant, prevenir l'ús de drogues i altres comportaments de risc. Contràriament, quan hi ha dificultats de comunicació familiar (la interacció és inadequada o escassa) el clima familiar es deteriora i hi ha més risc de consum de drogues.

Hem d'ajudar-los a què disposin d'uns recursos que els ajudin a afrontar amb autonomia, i més o menys èxit, el seu dia a dia. Aquests recursos són els que s'activen davant la decisió de consumir qualsevol tipus de substància; com ara les begudes alcohòliques.

Què cal saber sobre l'alcohol?



El fet que els pares i mares disposin d'informació adequada sobre les característiques (origen, efectes, riscos principals, etc.) de les substàncies més consumides pels joves els converteix en possibles referents informatius sobre el tema per als seus fills i els permet parlar d'aquests temes sense perdre credibilitat. Per això, aquesta secció aporta informació sobre allò que convé que les famílies coneguin sobre l'alcohol.

Les begudes alcohòliques s'obtenen amb la fermentació de suc de fruites o cereals, que es transformen per convertir-se en les anomenades begudes **fermentades** (vi, cava, sidra, cervesa...). També és possible modificar les característiques de les begudes fermentades sotmetent-les amb un procés de destil·lació; d'aquesta manera s'obtenen **begudes destil·lades** (aiguardents, licors...), que contenen una concentració alcohòlica més elevada.

Quan una persona ha consumit qualsevol d'aquestes begudes, l'alcohol que conté és absorbit a l'estómac i l'intestí prim, és transportat per la sang i arriba al cervell i a altres òrgans del cos. L'alcohol té uns efectes depressors sobre moltes activitats que realitza el cervell: primer sembla reduir l'activitat de certes regions del cervell que inhibeixen els nostres comportaments (per això molta gent sembla més loquaç i espontània després de consumir una petita quantitat d'alcohol), però ràpidament les reaccions i la coordinació dels moviments del cos es van fent més lentes.

Quan una persona consumeix regularment alcohol, el seu organisme va posant en marxa diferents mecanismes per contrarestar els efectes d'aquesta substància. Per això hi ha persones que beuen molt i que semblen **aguantar** molt bé la beguda: sovint aquesta aparent resistència a l'alcohol no és una prova de resistència, sinó **un senyal que indica que està consumint-ne en excés!**

A més de la freqüència i de la quantitat d'alcohol que es consumeix normalment, altres circumstàncies poden modificar la intensitat dels efectes de l'alcohol sobre el nostre organisme. Si, per exemple, dues persones amb un pes corporal molt diferent consumeixen la mateixa quantitat d'alcohol, segurament la persona amb menys pes experimentarà uns efectes més grans que la persona de més pes.

També el fet d'estar en **dejú** o no, quan es consumeixen begudes alcohòliques, pot modificar una mica els efectes de l'alcohol: quan es beu en dejú, l'alcohol és absorbit més ràpidament per l'aparell digestiu i els seus efectes apareixen més ràpidament. Si es beu havent menjat, l'alcohol també serà absorbit gairebé en la mateixa quantitat, però d'una manera més lenta.

Una altra variable que pot incidir sobre els efectes de l'alcohol és el **gènere**. Així, les dones solen tenir menys massa corporal que els homes (pesen menys) i això fa que assoleixen concentracions d'alcohol a la sang més altes, després de consumir quantitats iguals d'alcohol. A més, metabolitzen (*cremen*) l'alcohol a un ritme més lent que els homes.

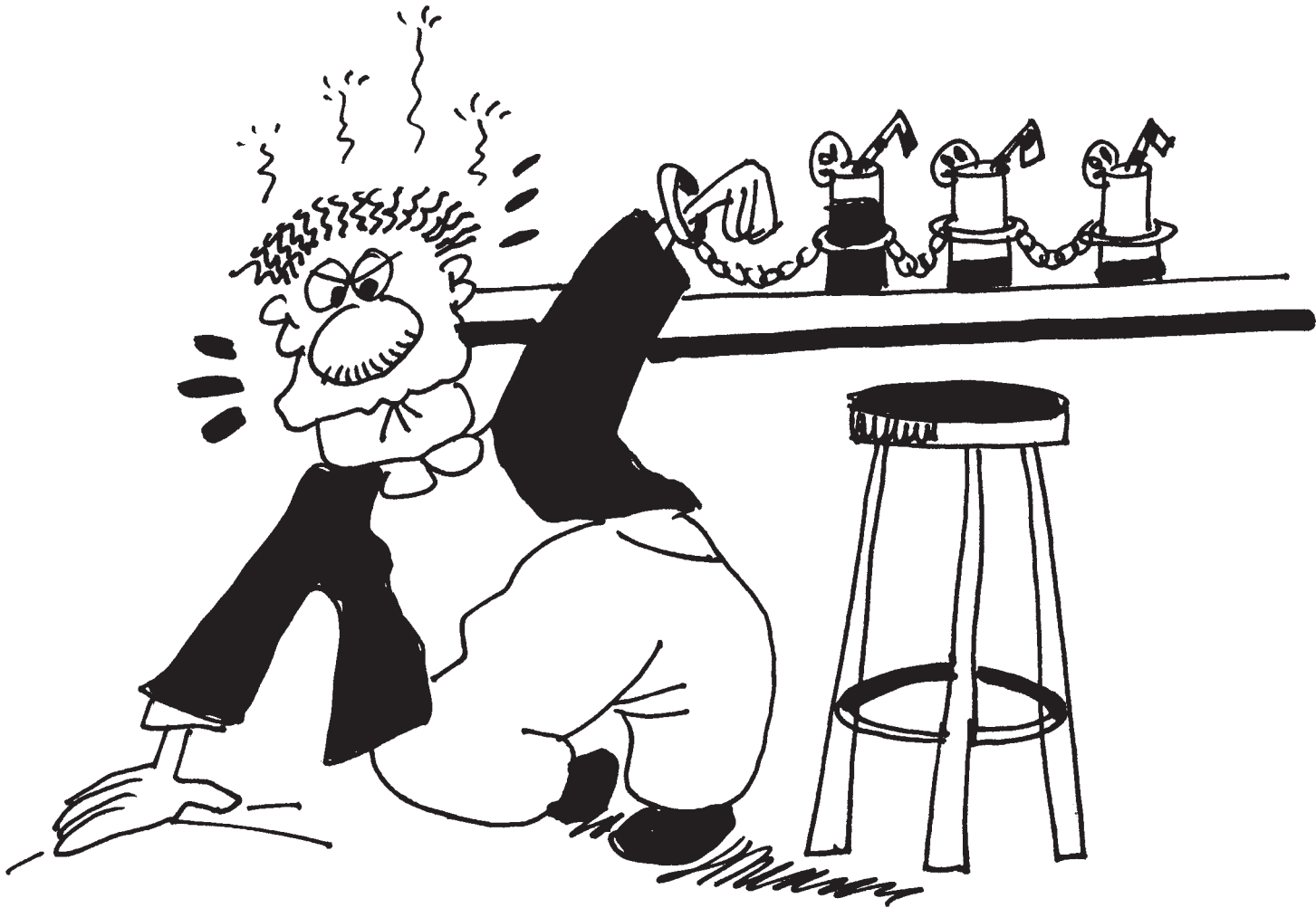
Un cop l'alcohol ingerit ha arribat a la sang, el fetge l'anirà sotmetent a diferents reaccions químiques que faran possible la desaparició gradual dels seus efectes. No hi ha cap procediment que ajudi a variar significativament la velocitat amb la qual el fetge realitza aquest procés: **només deixant passar un temps suficient** – més llarg quan la quantitat d'alcohol consumit hagi estat superior- **aniran desapareixent els efectes de l'alcohol sobre l'organisme.**

Les enquestes realitzades a estudiants de secundària (entre 14 i 18 anys), tant a Catalunya com al conjunt de l'Estat, indiquen que l'alcohol és la principal substància que consumeixen els adolescents. Aquest consum pot comportar molts problemes, amb importants repercussions socials i de salut. Si voleu saber-ne més sobre prevalences i tendències en el consum de drogues en joves, **podeu consultar l'enquesta sobre l'ús de drogues en ensenyaments secundaris (ESTUDES).**



1

QUINA QUANTITAT D'ALCOHOL?





Els homes i dones metabolitzem de forma diferent l'alcohol

Les diferents begudes alcohòliques contenen quantitats diferents d'alcohol. Les etiquetes dels seus envasos indiquen la seva proporció d'alcohol en relació al volum total. D'aquesta manera podem saber, per exemple, que el 12% del volum d'una ampolla de vi de 12° és alcohol pur.

Fer els càlculs necessaris per determinar el consum d'alcohol d'una persona pot ser una mica laboriós; per això s'ha proposat un sistema més senzill per calcular d'una manera aproximada aquest consum: es tracta de comptar quantes **unitats de beguda estàndard (UBE)** pren una persona, al dia o a la setmana. Però això, com es fa?

Doncs, és molt senzill: cal comptar-ne una **(1 UBE)** cada cop que una persona pren:

- Una copa o un got petit de vi,
- Una cervesa,
- Un cigaló (*carajillo*),
- Un xarrup (*chupito*).

I s'han de comptar-ne dues **(2 UBE)** quan una persona pren:

- Un combinat (*cubata, gintònic*, etc.)
- Una copa de conyac, whisky, vodka o qualsevol altre licor.

Diferents estudis han permès determinar que una persona adulta beu en excés (fa un consum de risc) quan el seu consum és superior al següent:

- En el cas dels homes, aproximadament 4 begudes estàndard al dia
- En les dones, aproximadament 2 begudes estàndard al dia.

Aquesta desigualtat està motivada per les diferències de pes que hi sol haver entre homes i dones i per la diferent capacitat per metabolitzar l'alcohol (per *cremar-lo*) que presenten els dos gèneres.

A més, cal tenir present que els infants i adolescents no haurien de prendre alcohol, com tampoc no ho haurien de fer les dones embarassades, les que estan en període d'al·letament o les persones a qui el metge els ha recomanat abstenir-se de beure'n.



2

A QUINS RISCOS S'EXPOSA QUI BEU ALCOHOL?





Riscos: tant físics com psíquics

Com hem comentat al principi d'aquesta guia, per a la major part de les persones adultes el consum moderat de begudes alcohòliques no representa un risc important. Hi ha circumstàncies, però, en què el consum d'alcohol suposa un risc:

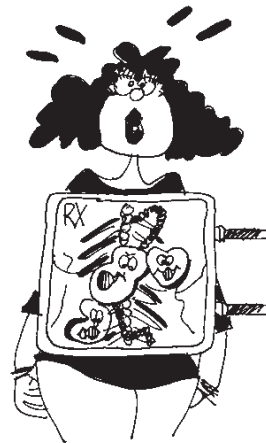
- Quan es consumeix **una quantitat excessiva** d'alcohol, d'acord amb les recomanacions que consten a l'apartat anterior.
- Durant l'**embaràs**, ja que el consum de begudes alcohòliques podria afectar negativament el desenvolupament del fetus.
- Durant l'**alletament**, atès que una part de l'alcohol passaria a l'infant a través de la llet de la mare.
- Quan es pateixen **certes malalties** (com ara la diabetis, l'epilèpsia, la majoria dels trastorns mentals, etc.) o se segueixen **tractaments mèdics** en què està contraindicat el consum d'alcohol.
 - Quan es realitzen certes **activitats que requereixen un bon rendiment psicomotor**, com ara la conducció de vehicles, el maneig de maquinària perillosa, el treball en condicions que suposen un risc de caigudes, etc.
- En el cas dels **infants i adolescents**, que no haurien de consumir begudes alcohòliques en cap cas, pels efectes adversos que l'alcohol podria causar en el seu desenvolupament.

L'alcohol, fins i tot pres en quantitats petites, afecta de manera negativa la percepció i la coordinació dels nostres moviments.

A més, el consum excessiu de begudes alcohòliques pot causar diferents malalties de l'aparell digestiu, problemes cardiovasculars i molts altres trastorns.

Tampoc no s'ha d'oblidar que l'alcohol, encara que legal, és també una droga que pot causar dependència. Qualsevol persona pot arribar a dependre de l'alcohol si la freqüència de consum i la quantitat d'alcohol que pren i/o altres circumstàncies, afavoreixen el desenvolupament d'aquesta important malaltia.

Com més aviat s'inicia el consum de begudes alcohòliques, més probable és que una persona desenvolupi algun trastorn relacionat amb l'ús de l'alcohol. Per això, és molt important evitar que els infants i adolescents consumeixin begudes alcohòliques.



3

ALGUNES CONCEPCIONS ERRÒNIES SOBRE L'ALCOHOL



Tots hem sentit dir moltes coses sobre les begudes alcohòliques i els seus efectes, però no tot allò que hem sentit és veritat. A la llista següent podem veure alguns dels conceptes equivocats que moltes persones tenen en relació a l'alcohol.



...no tot allò que hem sentit dir és veritat



- **Resistir bé els efectes de l'alcohol vol dir que un és molt fort i que ho "controla".** Com s'ha indicat abans, "resistir" els efectes de l'alcohol no significa que una persona sigui més forta. En canvi, pot indicar que el seu cos s'ha acostumat a la substància i que cada vegada en necessita més quantitat per obtenir els mateixos efectes. Fins i tot, aquesta adaptació de l'organisme pot indicar que s'està iniciant un procés de dependència de l'alcohol.

- **El dolent és abusar: una mica d'alcohol no ha fet mai mal a ningú.** Certament, per a la majoria de persones adultes, prendre begudes alcohòliques no suposa un risc per a la salut, sempre que es faci cas de les orientacions que recullen els dos apartats anteriors d'aquesta guia. No obstant això, en el cas dels nens i adolescents, és del tot desaconsellable que consumeixin begudes alcohòliques.

- **Algunes begudes alcohòliques, com ara el vi, tenen efectes beneficiosos per al cor.** És cert que s'estan fent estudis per mirar d'esbrinar si el consum d'alcohol en quantitats moderades pot tenir efectes beneficiosos per a la salut, en el cas de persones adultes que no presentin contraindicacions per al seu consum. No obstant això, ara per ara, no hi ha prou proves científiques que demostrin que això és així. Per aquest motiu, ni l'Organització Mundial de la Salut ni cap altre organisme sanitari aconsellen consumir begudes alcohòliques a les persones que no ho fan.

- **Alguns sistemes, com ara vomitar o prendre vitamines, acceleren el procés d'eliminació de l'alcohol de la sang.** Un cop l'alcohol ha arribat a la sang, el fetge el va metabolitzant (*cremant*) a una velocitat constant, que no varia amb cap dels procediments amb que molta gent prova, inútilment, de reduir els efectes de l'embriaguesa. Ni refrescar-se, ni prendre cafè amb sal, ni vomitar, ni cap altre procediment, contribueix a accelerar l'eliminació de l'alcohol. Certament, alguna d'aquestes coses pot fer que la persona se senti més desvetllada, però no l'ajudarà a reduir l'alteració de les seves aptituds psicomotores.



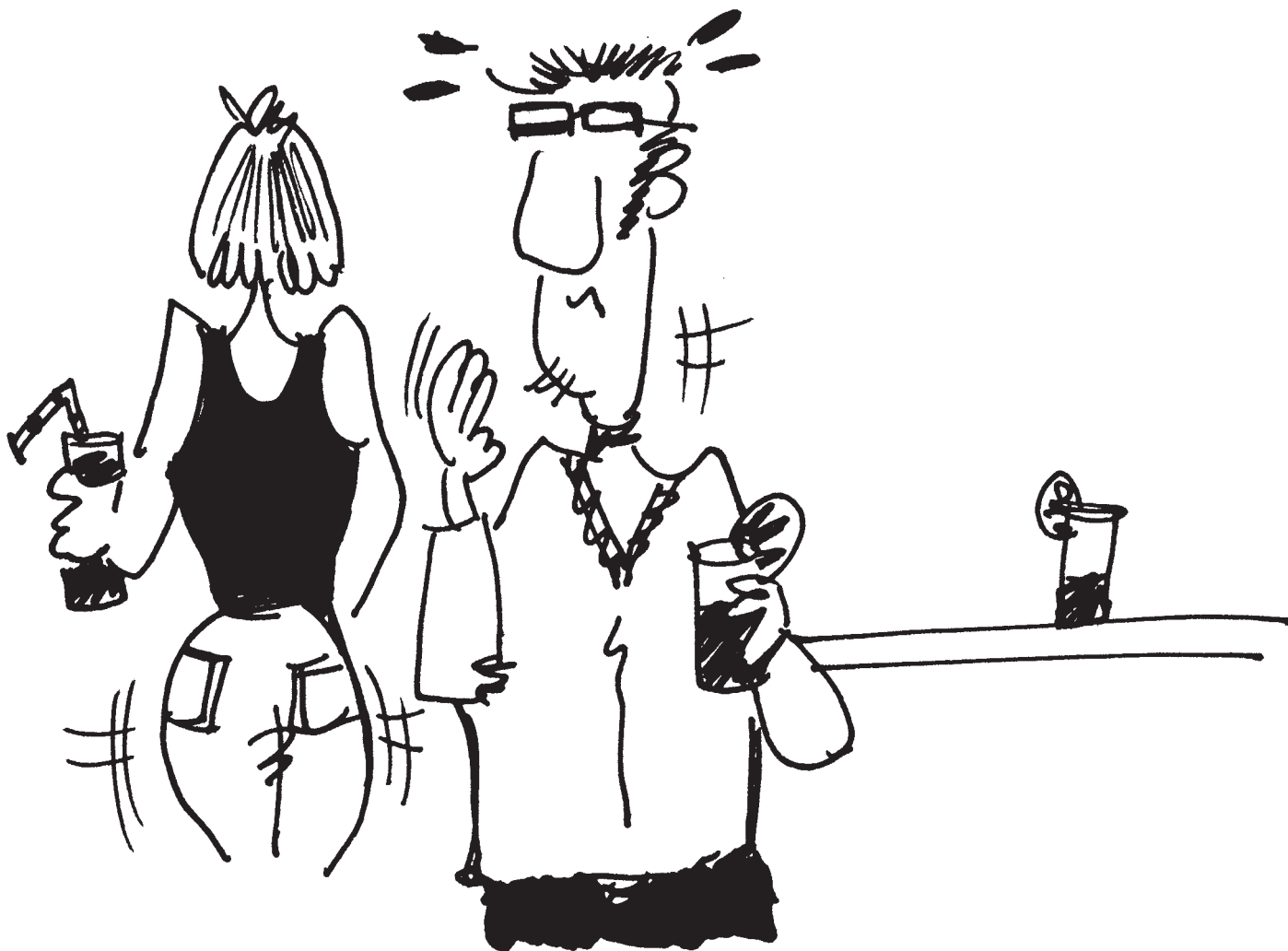
- **L'alcohol ajuda a entrar en calor.** És veritat que l'alcohol té un efecte inicial vasodilatador que fa sentir una sensació d'escalfor però, en realitat, aquest procés provoca una pèrdua més ràpida de calor corporal. Per això, no és aconsellable consumir begudes alcohòliques en condicions de fred intens.

- **L'alcohol és un estimulants.** Ben al contrari, l'alcohol és un depressor del sistema nerviós central. De vegades, l'efecte depressor de l'alcohol sobre les àrees del cervell implicades en la inhibició d'alguns comportaments fa que algunes persones semblin més xerraires i espontànies quan han begut una mica, fent la impressió equivocada que l'alcohol és un estimulants.



4

PER QUÈ BEUEN ALGUNS ADOLESCENTS?





Consideren que és una conducta pròpia de les persones adultes

Per a molts adolescents, el consum de begudes alcohòliques representa una conducta pròpia de les persones adultes, molt lligada a la manera com molts de nosaltres ens divertim en les festes, celebracions, etc. Consumir alcohol pot significar, en aquests casos, una forma d'acostar-se al món adult, de semblar més gran.

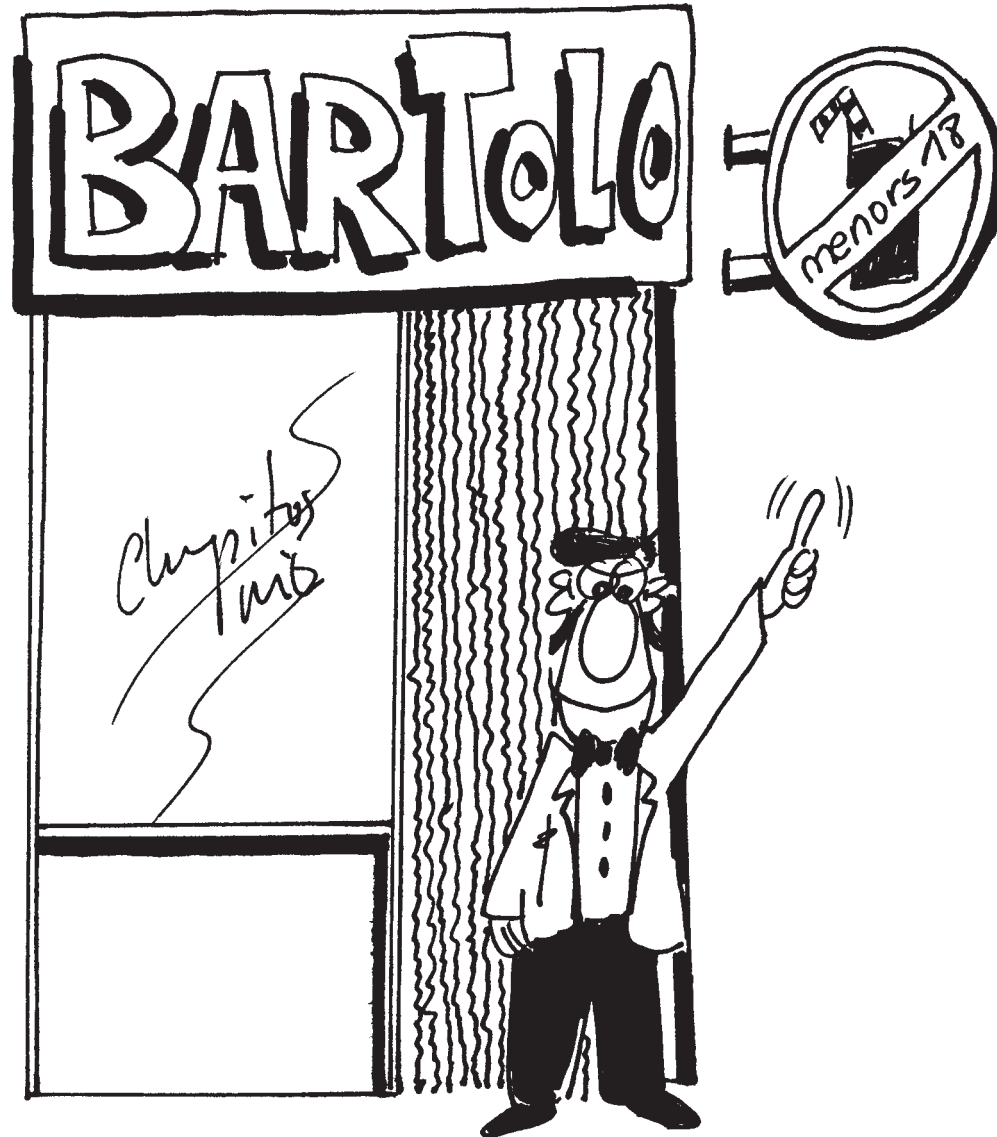
A més de tot això, l'adolescència és una etapa d'experimentació, de curiositat per tot allò que no es coneix. Sovint aquesta curiositat és la principal raó que donen els adolescents per explicar per què alguns nois i noies consumeixen tabac, alcohol i altres drogues.

Consumir o no begudes alcohòliques és una decisió personal que, tard o d'hora, han de prendre els adolescents. La informació i els models de comportament que oferim als nostres fills i filles poden ajudar-los ara i en el futur a escollir millor quina serà la seva conducta en relació a l'ús de begudes alcohòliques o altres drogues.



5

QUÈ EN DIUEN LES LLEIS?





Protegeixen la salut dels menors i regulen la conducció

La conducció de vehicles sota els efectes de l'alcohol pot suposar importants sancions econòmiques i, fins i tot, altres conseqüències legals. A més, si una persona provoca un accident de trànsit conduint un vehicle sota els efectes de l'alcohol, és possible també que la pòlissa d'assegurança del conductor no es faci càrrec dels danys que s'hagin produït.

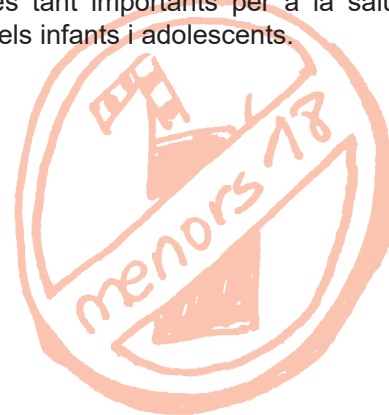
A més d'això i amb la finalitat de protegir la salut dels menors dels efectes perjudicials de les begudes alcohò-

liques i del tabac, a Catalunya hi ha lleis que limiten la publicitat i la venda d'aquests productes:

- És totalment **prohibida la venda de begudes alcohòliques als menors de 18 anys**.
- Els propietaris d'establiments que tenen instal·lades **màquines expenedores** de begudes alcohòliques han de vetllar perquè els menors de 18 anys no les utilitzin i fixar un rètol que indiqui aquesta prohibició.
- Hi ha importants limitacions per a la **publicitat de begudes alcohòliques adreçada als menors**, així com les formes de publicitat on intervinguin menors o que els induueixin al consum incontrolat d'aquests productes.



És fàcil comprovar que hi ha casos d'incompliment d'aquestes normatives. La tolerància d'una bona part de la nostra societat en relació al consum de begudes alcohòliques, fins i tot quan afecta els menors, expliquen en part l'escassa preocupació que genera el baix compliment d'unes normes tant importants per a la salut i el desenvolupament dels infants i adolescents.



Com podem actuar les famílies?

Molts pares i mares tenen la impressió que, a mesura que els seus fills es fan grans, la influència de la família és cada cop més petita, alhora que les amistats tenen cada cop un paper més decisiu sobre el seu comportament. Tanmateix, moltes enquestes adreçades als adolescents posen de manifest que les opinions i els punts de vista de la família continuen tenint una gran importància en aquesta etapa.

Les famílies poden jugar un paper molt important en la prevenció de l'abús de begudes alcohòliques a l'adolescència:

- **Proporcionant un model apropiat de comportament (no abusar de l'alcohol, no conduir un vehicle després d'haver begut...)**
- **Proporcionant-los el suport i l'afecte que necessiten.**
- **Interessant-se per les coses que els passen, els interessen o els preocupen.**
- **Assegurant-se que el comportament dels fills i filles s'ajusta a les normes de conducta de la família, tant a casa com a fora.**
- **Transmetent-los de forma clara què és el que s'espera d'ells en relació al consum d'alcohol i d'altres drogues.**

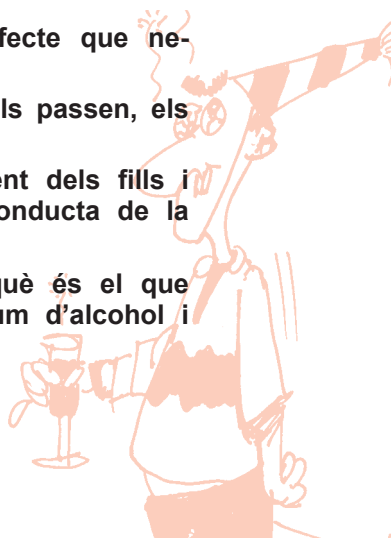


Eines pràctiques per al dia a dia

Tot seguit, es presenten diferents situacions possibles pel que fa al consum de begudes alcohòliques per part dels fills. Cadascuna aconsella criteris d'actuació diferents per part de la família.

Les situacions es presenten de forma gradual, començant per la més favorable (joves que no han begut mai alcohol), fins a arribar a una situació de consum problemàtic.

A l'esquerra tenim la situació, a la columna central la manera com podem actuar o rerafons educatiu que podem transmetre i, a la dreta, alguns exemples d'expressions que ens poden anar bé. Aquest quadre és molt pràctic i ens pot donar idees per tractar el consum de begudes alcohòliques en una conversa amb el nostre fill o filla.

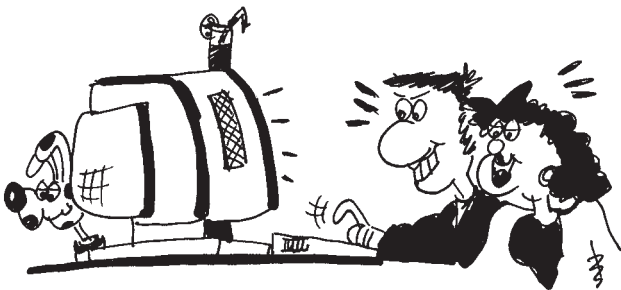


SITUACIÓ DELS FILLS DAVANT DE L'ALCOHOL	PAUTES	EXEMPLES DE COMENTARIS
No l'ha tastat	Reforçar la seva decisió, ja que no beure'n és el més aconsellable a la seva edat. Cal tenir en compte que, de vegades, rebran missatges (d'amistats, de la publicitat o, fins i tot, d'altres adults del seu entorn) que posaran en qüestió la seva decisió de no beure alcohol	<i>Penso que fas molt ben fet No t'amoïnis si els altres et diuen que no entenen per què no en beus</i>
No l'ha tastat, però en té curiositat, i un dia en demana	Retardar al màxim l'inici del consum, sense dubtar a prohibir-lo expressament si la seva edat ho fa aconsellable	<i>A la teva edat, el consum de begudes alcohòliques podria perjudicar-te</i>
L'ha tastat en alguna celebració puntual	Si per la seva edat, cal mantenir la prohibició de consumir alcohol, serà necessari prendre les mesures necessàries per evitar que el consum es repeteixi (variant els seus "privilegis" a l'hora de sortir amb els amics i amigues, revisant els pactes familiars pel que fa a l'ús d'alcohol, etc.)	<i>Ja saps que nosaltres esperem que no en beguis quan surts amb els amics Crec que ens haurem de replantejar deixar-te sortir fins tan tard</i>
Ens comenta que totes les seves amistats beuen	És possible que algunes amistats consumeixin alcohol. Si són una minoria, s'hauria de fer veure al fill o filla que no tothom escull la mateixa manera de comportar-se. Però, si el consum d'alcohol de les amistats sembla posar en risc la decisió de no consumir alcohol, cal valorar amb ell/a possibles alternatives (altres activitats, altres amics...)	<i>No t'agradaria practicar algun esport? Potser seria una bona manera de conèixer gent nova!</i>
Diu que no en beu i es presenta a casa visiblement begut	Emborratjar-se i negar el consum d'alcohol suposa un incompliment de normes importants per a la família. Primer de tot, és indispensable que es recuperi dels efectes etílics i els pares puguin planificar amb serenitat la seva actuació, en comptes de reaccionar "en calent". Potser caldrà restringir-li privilegis (la paga, l'horari de tornada a casa, etc.) fins que el seu comportament millori	<i>És evident que avui no t'has comportat com nosaltres voldríem. Demà en parlarem amb calma.</i>

Referències interessants per a nosaltres

Si volem consultar els nostres dubtes, saber més coses sobre algun tema que ens preocupi o cercar pistes per entendre i apropar-nos als nostres fills i filles, hi ha professionals i serveis que ens hi poden ajudar.

- **LÍNIA VERDA** (Servei d'Orientació sobre drogues): **900 900 540**.
- El **professorat** dels nostres fills i filles, els **tècnics de prevenció** de l'Ajuntament o els **educadors de serveis socials** del nostre barri o municipi, coneixen el tema i ens orientaran sobre què s'ha de fer en cada cas. Poden ser de molta ajuda perquè són propers i poden tenir bona relació amb els joves.



Recursos per a pares i mares:

- **Canal Drogues:** A l'apartat de ciutadania hi trobareu informació sobre les drogues, sobre com prevenir els seus consums problemàtics, sobre quan el consum d'alcohol és un problema i recursos on demanar ajuda o més informació.
- **Programa Connecta:** Programa familiar de prevenció al consum de drogues i riscos associats
- **8 equilibris:** Material informatiu per a pares i mares que consumeixen alcohol i altres drogues.
- **Guia informativa per a la prevenció de drogues en l'àmbit familiar:** Web de l'Ajuntament de Granollers i la Mancomunitat de la Vall del Tenes

Recursos per a joves:

- **El pep.info** Web adreçada a joves de 14 a 16 anys amb informació preventiva sobre el consum de drogues i els seus riscos.
- **LaClara.info** Web adreçada a joves de més de 16 anys amb informació preventiva sobre el consum de drogues i els seus riscos.

