



Entre *nosaltres*

Població adulta, alcohol i altres drogues

Hi ha qui pensa que tothom que és jove pren drogues.
Però, ni tota la gent jove en consumeix, ni qui pren
drogues és necessàriament jove.

Un programa de:



Amb el suport de:

Subdirecció General d'Addiccions, VIH, ITS
i Hepatitis Víriques



Salut/Agència de
Salut Pública de Catalunya



Donar exemple

Hi ha mares i pares que sovint pateixen per si els fills i filles beuen alcohol o fumen cànnabis però **no paren atenció en el seu propi consum**. I fer-ho és important per dues raons: la pròpia salut i l'exemple que es dona.

La millor manera d'educar és **posar en pràctica allò que es diu**. Quan veuen una mare que prefereix no agafar la moto mentre pren aquelles pastilles, o que el company del pare no beu alcohol entre setmana i de tant en tant s'agafa un mes de descans, estan aprenent molt. D'una banda, **una actitud de prudència** davant l'alcohol o altres drogues i, de l'altra, que per evitar problemes cal **prendre consciència de què es consumeix**, quant i en quines circumstàncies.



L'alcohol castiga

Prendre molt alcohol en poc temps **pot provocar o facilitar estats d'ànim extrems** (eufòria, ira, tristesa, etc.), impulsivitat, intoxicacions, problemes cardiovasculars, accidents (de trànsit i d'altra mena), violències i lesions.

Beure'n en excés de manera continuada **pot provocar problemes orgànics** (hepatitis, diabetis, etc.), **mentals** (depressió, ansietat, pèrdua de memòria, dependència...) i **socials** (problemes a la feina, amb la família i amb les amistats).

El consum d'alcohol sempre implica un risc, però és menor si no se superen certs límits:

Dones 10 g alc./dia: 1 xopet / ½ copa de vi / 1 canya

Homes 20 g alc./dia: 2 xopets / 1 copa de vi / 2 canyes

I res d'alcohol en cas d'embaràs, lactància, conducció, treballs de precisió, activitats de risc, medicaments quan ho diu el prospecte o cura de menors.



Quan s'ha de conduir

L'alcohol afecta la capacitat per conduir amb seguretat. Sota els seus efectes:

- Disminueixen l'**atenció** i els **reflexos**.
- Es calculen malament les **distàncies** i la **velocitat**.
- Augmenta el **cansament**.
- Es tenen menys en compte els **riscos**.
- La conducció es fa més **agressiva**.
- El **risc d'accident** es multiplica.

Conduir amb una taxa superior a la legal, a més, suposa una multa i la pèrdua de punts del carnet de conduir. Barrejar drogues i vehicles **posa en risc** la nostra vida, la de les persones que ens acompanyen i la de tercers.



Alguna cosa per dormir

Els **hipnosedants** són un grup de medicaments amb **efectes ansiolítics, sedants i relaxants**. Poden produir efectes secundaris, generar dependència i cal seguir les pautes mèdiques.

Els efectes del **cànnabis** són molt variables, i depenen de la planta, de les característiques de cada persona i de quan i per què es pren. Generalment, produeix sensació de benestar i relaxació, però de vegades **pot provocar ansietat, taquicàrdia i altres efectes negatius**.

El fet que una substància tingui algunes aplicacions terapèutiques no vol dir que el seu consum no pugui perjudicar la salut.



Si la festa acaba al llit

A algunes persones, prendre alcohol o altres drogues les fa vèncer la timidesa i, per tant, els facilita el contacte amb possibles parelles sexuals.

Però aquests efectes poden facilitar relaxar-se en la protecció per **evitar una infecció de transmissió sexual** (inclòs el virus de la sida) **o un embaràs**.

D'altra banda, les drogues **interfereixen en la resposta sexual** (erecció, lubricació, orgasme...).



Jutjar el consum d'altres

Qualsevol persona adulta **té dret a consumir alcohol o altres drogues**. Però sempre que ho faci de manera voluntària, no repercuteixi en les seves obligacions (laborals, de cura d'altres persones, econòmiques, etc.) i no afecti altres persones (parella, canalla o altres).

La creença que si ets un home has de beure alcohol i que si ets una dona no n'hauries de prendre **no ajuda ningú**.

I si una persona té una addicció -sigui del sexe que sigui- **necessita suport i ajuda i un tractament**, i no que se l'etiqueti o sigui jutjada. No es tracta de cap vici, sinó d'una malaltia.



No només el jovent fuma porros

Les drogues són substàncies que produeixen **alteracions en el cervell, en el comportament i l'estat d'ànim, i poden provocar dependència:**

- El cànnabis també augmenta el **risc d'accidents** (laborals, de trànsit, etc.).
- Fumar (tabac o cànnabis) incrementa les **possibilitats de patir càncer de pulmó** i altres malalties.
- L'alcohol, com el cànnabis, **afecta la memòria**.

Totes les drogues comporten riscos. Siguin d'origen natural o no. Siguin de venda legal o no. Siguin les de tota la vida o no. I estiguin ben vistes o no.



La cocaïna és una altra història

Hi ha a qui li sembla que la cocaïna és fàcil de controlar perquè hi ha gent que pot es-
païar molt els consums. Tot i això, **és una droga amb un potencial addictiu molt alt.**

La cocaïna també és un escurabutxaques molt efectiu, ja que genera una **ràpida toleràn-
cia** (cal prendre més quantitat per experimentar els mateixos efectes que al principi).

Consumir-ne comporta **greus riscos per a la salut** (infarts, hemorràgies cerebrals,
etc.) que augmenten amb l'edat.

A més dels efectes físics, pot comportar **problemes laborals i socials**, com ara el
distanciament de la família i les amistats o la pèrdua del lloc de treball.



Quan passa a ser un problema

...aleshores, potser es té un problema relacionat amb l'alcohol o una altra droga.



SI ES TENEN PROBLEMES AMB
EL TABAC, L'ALCOHOL O ALTRES
DROGUES, O ES PENSA QUE SE'N
PODEN TENIR, CAL BUSCAR AJUDA
O INFORMAR-SE'N.

ES POT CONSULTAR AL PERSONAL
SANITARI DE REFERÈNCIA.

PLAFÓ 11

On ens poden ajudar o informar

Un programa de:



Amb el suport de:

Subdirecció General d'Addiccions, VIH, ITS
i Hepatitis Víriques



Salut/Agència de
Salut Pública de Catalunya