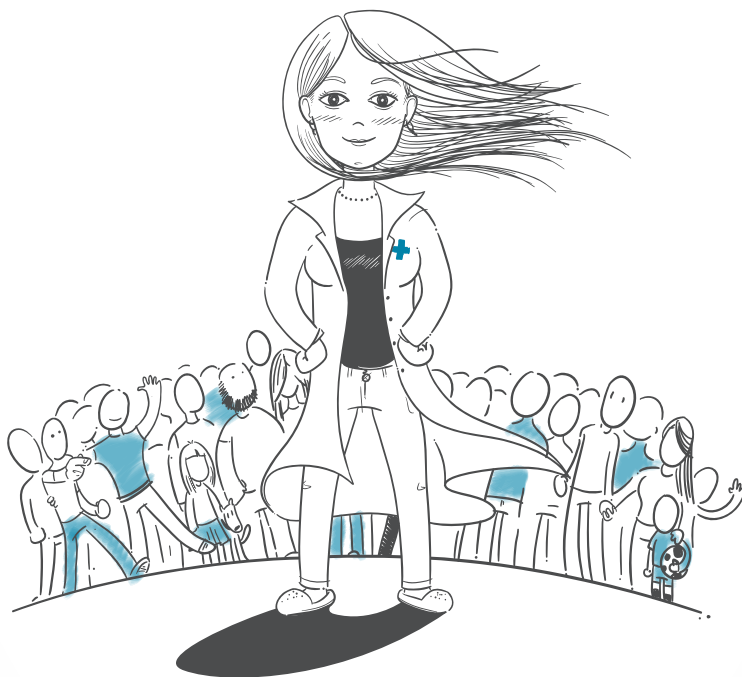




COFT

Col·legi Oficial de
Farmacèutics de Tarragona

Alcohol



COM HO BEUS?

CALCULA

EL QUE BEUS

UBE = Unitat Beguda Estàndard (1 UBE = 10 g d'alcohol pur)

1

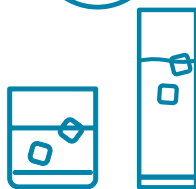
UBE



- › Una copa de vi o cava
- › Una cervesa
- › Un cigaló (carajillo) o xopet (chupito)

2

UBE



- › Una copa de vodka
- › Un rom
- › Un combinat (cubata o gintònic)

6

UBE



- › Una ampolla de vodka

APP'S



DRINKS METER (en anglès):

(<http://www.drinks-meter.com/>)



ALCOHOLÍMETRO:

<https://play.google.com/store/apps/developer?id=pitimese>

ES CONSIDERA CONSUM DE RISC

HOMES

Més de 6 UBE en una única ocasió de consum*

Més de 28 UBE setmanals

DONES

Més de 5 UBE en una única ocasió de consum*

Més de 17 UBE setmanals

* **CONSUM DE BORRATXERA O BINGE DRINKING:** és la ingesta massiva de begudes alcohòliques en un període de 3-4 hores amb la clara finalitat d'emborratjar-se. És la forma més habitual de consum de risc entre els joves i adolescents.

ALCOHOL I COMBINATS

ALCOHOL + BEGUES ENERGETIQUES



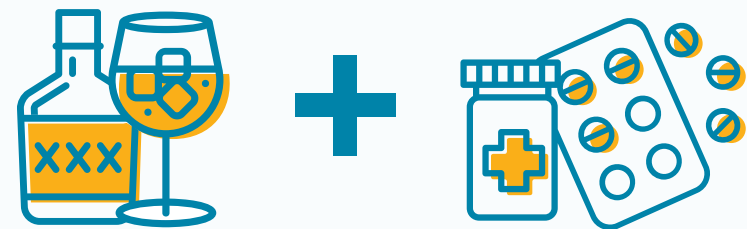
- › Vòmits
- › Desorientació i debilitat
- › Somnolència
- › Pèrdua de memòria
- › Mal de cap
- › Pèrdua de control
- › Risc d'accidents

- › Psicoestimulant
- › Risc taquicàrdies o parada cardíaca



- › Emmascarar els efectes propis de l'alcohol
- › Sensació de falsa seguretat
- › Es potencien els efectes de les begudes energètiques: taquicàrdia
- › Efectes nocius pel sistema cardiovascular
- › Major risc d'intoxicació etílica o coma etílic

ALCOHOL + MEDICAMENTS



ANALGÈSICS (PARACETAMOL)

- › Augment risc sagnat a l'estómac.
- › Augment risc inhibició de la coagulació de la sang
- › Potència els efectes de l'alcohol
- › Pot augmentar el risc de dany hepàtic

ANTIGRIPIALS (FRENOLOL®, BISOLGRIP®, ETC.)

A més a més dels efectes descrits amb els Analgèsics, tindrem:

- › Intensificació de la sedació
- › Mareig excessiu

ANTIINFLAMATORIS (IBUPROFÈN)

- › Augment risc sagnat a l'estómac
- › Potència els efectes de l'alcohol
- › Pot augmentar o disminuir l'efecte del ibuprofèn

ANTIDEPRESSIUS (CITALOPRAM, FLUOXETINA, SERTALINA, ETC.)

- › Augment dels efectes sedants
- › Pot disminuir l'eficàcia dels antidepressius
- › Augment potencial i perillós de la pressió arterial
- › Disminució dels reflexes i la coordinació

ANTIBIÒTICS (AMOXICILINA, AZITROMICINA, TINIDAZOL, ETC.)

- › Reducció de l'eficàcia del metronidazol, tinidazol, cefotetan i isioniacida
- › Perjudica l'acció del sistema immunològic, dificultant la cura de la infecció
- › Potència els efectes adversos gastrointestinals comuns (nàusees, vòmits, dolor abdominal o diarrea) amb amoxicilina i azitromicina



ALCOHOL I FILLS M'INQUIETA LA BARREJA. PARLEU-NE

COM EVITAR EL CONSUM D'ALCOHOL EN L'ADOLESCÈNCIA. CONSELLS PER A LES FAMÍLIES

- › Donar exemple apropiat de comportament envers l'alcohol.
- › Preocupar-se per l'estat d'ànim dels nostres fills i filles i saber què els preocupa, generant un clima de confiança.
- › Si no han tastat l'alcohol, hem de reforçar aquesta decisió i advertir-los que poden veure's pressionats per les amistats o altres adults. Valorar positivament la seva decisió de no consumir.
- › Recordar-ls que el consum d'alcohol en edats adolescents és més perjudicial per a la seva salut.
- › Si el nostre fill/a comenta que totes les seves amistats beuen, fer-li entendre que no tothom pren les mateixes decisions i plantejar-li activitats noves per conèixer gent nova.
- › En cas d'aparèixer visiblement begut, parlar un cop hagi passat l'episodi alcohòlic. Expressar-li el nostre disgust, la falta de compliment de normes a la família i els canvis en les negociacions que això comportarà en els "permisos", fins que canviï l'actitud.
- › Adreçar-nos a professionals de la prevenció sobre drogues del nostre municipi per a qualsevol dubte o consulta.

SIGUES RESPONSABLE, NO TE LA JUGUIS

Si has begut no condueixis



El consum d'alcohol està prohibit en menors de 18 anys



**SI ENS NECESSITES, MIREM-HO JUNTS!
CONSULTA AL TEU FARMACÈUTIC/CA**

AUTORS

Grup de Treball Prevenció en Drogues. Col·legi Oficial de Farmacèutics de Tarragona.

Cristina Guzmán, Eva M. Albà, Gema Pons, Gemma Galofré, Helena Molero, M. Luisa Saura, Natàlia Borges, Patricia López, Pilar Cugat, Toni Veciana, Vicent Alonso, Patricia Ros, Xesca Arques, Jaume Rosselló i Lúdia Alfara.

Edita

Col·legi Oficial de Farmacèutics de Tarragona.



Col·labora

Ajuntament de Tarragona

Ajuntament de Reus

Ajuntament d'Ampostà



AJUNTAMENT DE REUS
Regidoria de Salut



Ajuntament d'Ampostà
Serveis Socials



COFT

Col·legi Oficial de
Farmacèutics de Tarragona