

**ALCOHOL,
PORROS,
PANTALLES...
AL SEU LLOC!**

ALCOHOL



Material per a formadors i formadores



AJUNTAMENT DE
TARRAGONA

Servei de Prevenció de les Addiccions



www.tarragona.cat

PRESENTACIÓ



Javier Villamayor Caamaño
Tinent d'Alcalde de Serveis a la Persona i Projectes Estratègics

L'adolescència és una etapa de transició, experimentació, canvis, oportunitats i riscos. La majoria dels i les adolescents faran els seus primers consums d'alcohol durant aquesta etapa, altres experimentaran amb el cànnabis i/o altres drogues. També es consolidaran els usos de les pantalles (mòbils, *tablets*, ordinadors), internet i les xarxes socials com a potents formes de relació i de creació de perfils i identitats digitals, quan encara no es té definida una personalitat individual.

Es important dirigir una mirada cap aquests usos, a vegades abusos, no en clau de problema sino com a part del procés evolutiu. Només així podrem obtenir l'ascendència necessària per poder educar, influir en les seves vides i prevenir que els usos de les drogues i les pantalles no es configuren com a problemàtics ni s'estableixin addiccions futures.

L'Ajuntament de Tarragona, a través del Servei de Prevenció d'Addiccions, preocupat per aquesta realitat, aposta per l'Educació per a la Salut i la continuïtat en les accions, com la manera més eficaç de prevenir. Es per això que s'ha dissenyat la guia educativa: "L'Alcohol, porros, pantalles... al seu lloc".

Aquesta guia va dirigida a tots i totes els formadors i les formadores que estan a prop dels i les adolescents tant en espais formals (centres escolars de secundària, unitats d'escolarització compartida, tallers ocupacionals, etc.) com no formals (centres d'esplai, centres oberts, agrupaments escolta, etc.).

Son aquests educadors i educadores els/les que poden garantir la continuïtat en les accions preventives, fent un acompanyament educatiu per tal de que els i les adolescents adquireixen elements (formatius, emocionals, de relació, etc) per saber gestionar els plaers i els riscos d'aquestes conductes.

La guia educativa "Alcohol, porros, pantalles...al seu lloc", consta de quatre mòduls amb un dossier pels formadors/res i una sèrie d'activitats i fitxes per l'alumnat. Pot ser treballada en el seu conjunt o bé per mòduls separats.

El contingut que ofereix la guia us suggerirà noves preguntes o bé voldreu obtenir una informació més personalitzada. Per això, al final trobareu el contacte amb el Servei de Prevenció d'Addiccions on podran assessorar-vos.

Sorgida amb un esperit fonamentalment pràctic, esperem que aquesta Guia Educativa us sigui d'utilitat per treballar l'autonomia i la responsabilitat dels i les adolescents i joves envers la seva pròpia salut.





INTRODUCCIÓ

El material que teniu a les vostres mans és un seguit d'activitats per a poder treballar amb el jovent una substància força present a la nostra societat: l'alcohol.

L'alcohol és una droga especial perquè és l'única que, si es pren de forma responsable i moderada, es pot fer servir al llarg de la vida sense tenir problemes i perquè, per una qüestió cultural, té una gran acceptació social i costa veure-la com a droga. És habitual sentir parlar de "l'alcohol i les drogues", separant aquesta substància de la categoria de droga.

Un altre factor a tenir present és la proximitat generacional entre els pares i les mares d'adolescents i joves actuals; això ha contribuït a que es produeixi una major normalització del consum de drogues en general i de l'alcohol en particular.

A més, es pensa que el consum d'alcohol només és un problema quan es pren diàriament. Però la realitat i les dades ens diuen que entre el jovent està augmentant el patró de consum anglosaxó, que concentra grans quantitats d'alcohol durant els caps de setmana, el que anomenem "atracons" o en anglès "bingedrinking", arribant de vegades a situacions extremes com el coma etílic.

En resum, l'alcohol és la substància psicoactiva més consumida en la nostra societat, tant per part d'adolescents i joves com per part de la població adulta, i una de les que més problemes socials i de salut ocasiona. Ha generat força preocupació, en els darrers temps entre la població adulta, ja que els joves escolars inicien el contacte amb la substància a una edat força primerenca.

A Europa, d'acord amb el darrer informe de l'OMS, és el segon factor de risc més important de malaltia i mortalitat prematura, després del tabac.

Pels motius esmentats, esdevé prioritari dur a terme polítiques orientades a disminuir els danys relacionats amb el consum poblacional, principalment d'adolescents i joves.



OBJECTIUS GENERALS

- Fer reflexionar el jovent sobre els temes proposats
- Fomentar l'esperit crític
- Dotar el jovent de coneixements objectius
- Potenciar el diàleg i el treball en grup
- Dotar el jovent d'eines d'autogestió:

- Assertivitat
- Presa de decisions
- Maneig emocional
- Solució de problemes



POBLACIÓ DIANA

Adreçat a joves entre 14 i 17 anys, des de tercer de la ESO fins Batxillerat, o cicles Formatius. També es pot emprar en espais no formals.

En cada activitat hi ha una indicació de l'edat recomanada.

Tant les activitats suggerides de treball, com el curs en que s'implementarà són a la disposició dels formadors i formadores i a la valoració que es faci de la idoneïtat del grup a treballar.

En cas de valorar que és necessari adaptar el material a característiques específiques, es pot contactar amb els tècnics i tècniques del Servei de Prevenció de les Addiccions:

equipprevencio@gmail.com

Telèfon: 977 244 414





ESTRUCTURA DEL MATERIAL

El material està dividit en 8 activitats, que treballen diferents aspectes relacionats amb l'alcohol.

En aquest dossier trobareu una explicació de cada activitat, així com ítems per a poder complementar i ampliar la informació dels vostres joves.

Les activitats poden ser treballades en hores de tutoria, al llarg del curs escolar, on en altres entorns educatius. Estan elaborades de manera que poden ser emprades seguint un ordre, o agafant una sola activitat i treballar l'aspecte que apareix. Es recomana l'emprament d'un mínim de dues activitats per curs acadèmic, per a consolidar l'aprenentatge. També és recomanable que pugui quedar algun material visual a la sala on es treballa, que pugui recordar el fet a la sessió.

En espais no formals, també es recomana emprar un mínim de dues activitats, així com reforçar el treballat amb material gràfic.





ESTRUCTURA DEL MATERIAL

Activitat 1

Edat recomanada: a partir de 14 anys

Objectius: Fomentar l'esperit crític
Dotar el jovent d'eines d'autogestió

Temps de durada de l'activitat: 40'

Tipus d'activitat: opinió personal

Resum del contingut: partint de l'opinió d'un jove, recollit en un xat, es demanarà als nois i noies que debatin sobre l'alcohol

Format: es pot treballar a nivell individual i grupal

Material del que es disposa:

- **Dossier formador/a:** fitxa explicativa
- **Dossier alumnat:** fitxa opinió personal, fitxa amb preguntes de reflexió



ESTRUCTURA DEL MATERIAL

Activitat 2

Edat recomanada: a partir de 14 anys

Objectius: Fomentar l'esperit crític
Potenciar el diàleg i el treball en grup
Dotar el jovent de coneixements
objectius

Temps de durada de l'activitat: 30'

Tipus d'activitat: notícia alcohol i conducció

Resum del contingut: a partir de la lectura d'una
notícia, es parlarà sobre alcohol i conducció

Format: es pot treballar a nivell individual i grupal

Material del que es disposa:

- **Dossier formador/a:** fitxa explicativa, fitxa explicativa amb l'article 379 del Codi Penal
- **Dossier alumnat:** fitxa notícia, fitxa reflexió alcohol/conducció



ESTRUCTURA DEL MATERIAL

Activitat 3

Edat recomanada: a partir de 14 anys

Objectius: Dotar el jovent d'eines d'autogestió
Fomentar l'esperit crític
Fer reflexionar el jovent sobre els
temes proposats

Temps de durada de l'activitat: 40'

Tipus d'activitat: dilema moral

Resum del contingut: es planteja al jovent
una situació. Hauran de debatre les possibles
solucions a la mateixa

Format: treball grupal

Material del que es disposa:

- **Dossier formador/a:** fitxa explicativa
- **Dossier alumnat:** fitxa amb dilema moral,
fitxa amb preguntes de reflexió



ESTRUCTURA DEL MATERIAL

Activitat 4

Edat recomanada: 15 anys

Objectius: Dotar el jovent de coneixements objectius
Fer reflexionar el jovent sobre els temes proposats

Temps de durada de l'activitat: 50'

Tipus d'activitat: contrast de coneixements

Resum del contingut: en aquesta activitat es treballen diferents tòpics que giren al voltant de l'ús de l'alcohol

Format: reflexió individual i posada en comú

Material del que es disposa:

- **Dossier formador/a:** 5 fitxes, dues fitxes explicatives concepte UBE (quadre explicatiu), tres fitxes desenvolupament mites
- **Dossier alumnat:** 1 fitxa individual mites



ESTRUCTURA DEL MATERIAL

Activitat 5

Edat recomanada: a partir de 16 anys

Objectius: Dotar el jovent de coneixements
objectius

Dotar el jovent d'eines d'autogestió

Temps de durada de l'activitat: 30'

Tipus d'activitat: coneixement característiques
de la substància

Resum del contingut: en aquesta activitat
s'explicarà al jovent els efectes que produeix
l'alcohol a mesura que entra dins l'organisme

Format: reflexió individual i posada en comú

Material del que es disposa:

- **Dossier formador/a:** 3 fitxes explicatives
- **Dossier alumnat:** 2 fitxes: 1 visual i
1 de reflexió

ESTRUCTURA DEL MATERIAL

Activitat 6

Edat recomanada: a partir de 16 anys

Objectius: Dotar el jovent de coneixements
objectius

Dotar el jovent d'eines d'autogestió

Temps de durada de l'activitat: 45'

Tipus d'activitat: dilema moral

Resum del contingut: partint d'una possible
situació, el jovent ha de decidir què farien si
es trobessin en un cas similar

Format: treball grupal

Material del que es disposa:

- **Dossier formador/a:** 2 fitxes explicatives
- **Dossier alumnat:** 1 fitxa dilema moral i reflexió personal.





ESTRUCTURA DEL MATERIAL

Activitat 7

Edat recomanada: a partir de 15 anys

Objectius: Dotar el jovent de coneixements
objectius

Dotar el jovent d'eines d'autogestió

Temps de durada de l'activitat: 30-45'

Tipus d'activitat: transmissió de coneixements

Resum del contingut: s'explicarà als jovent les
pautes a seguir davant un coma etílic

Format: reflexió individual i posada en comú

Material del que es disposa:

- **Dossier formador/a:** 1 fitxa explicativa
- **Dossier alumnat:** 1 fitxa recordatori



ESTRUCTURA DEL MATERIAL

Activitat 8

Edat recomanada: a partir de 14 anys

Objectius: Fer reflexionar el jovent sobre els temes proposats
Potenciar el diàleg i el treball en grup

Temps de durada de l'activitat: 45'

Tipus d'activitat: role play

Resum del contingut: a través de quatre personatges, el jovent s'haurà de posicionar sobre el tema de l'alcohol

Format: representació, reflexió individual i posada en comú grupal

Material del que es disposa:

- **Dossier formador/a:** 2 fitxes explicatives
- **Dossier alumnat:** 3 fitxes, 1 fitxa explicativa dels diferents personatges del role play, 2 fitxes alumnat



**ALCOHOL,
AL SEU LLOC!**

MÒDUL I



ALCOHOL, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 1

A partir d'una opinió extreta d'un xat real (LACLARA.INFO), el formador o formadora propiciarà el debat entre els i les joves.

Es dividirà la classe en grups de quatre alumnes, donant-los la fitxa d'opinió i una fitxa per a respondre unes qüestions que després comentaran a la resta de la classe. També es pot fer a nivell individual.

Tot i que és cert que hi ha joves que fan un ús abusiu de l'alcohol, no és així en la immensa majoria dels i de les joves.

El fet que s'usi alcohol no té perquè comportar que la persona sigui alcohòlica.

Beure alcohol és una opció personal.

Cal però remarcar que, en menors d'edat, no s'ha de fer ús de l'alcohol, donat que, pel fet d'estar en fase de creixement, el dany causat és major (tant a nivell físic com neurològic) que en una persona adulta.

Es recomanable fer un recull del que ha sortit i que quedi penjat a l'aula, format pòster.



ALCOHOL, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 2
Fitxa 2.1

Una de les conductes més perilloses, a l'hora de decidir prendre alcohol, és conduir. A partir de la lectura d'una notícia real, es pretén que l'alumnat reflexionin sobre els riscos greus que produeix barrejar **ALCOHOL I CONDUCCIÓ**.

Els efectes de l'alcohol afecten directament les nostres capacitats, a l'hora de posar-nos al volant:

- En ser un depressor, alenteix la nostra resposta, així com la capacitat de reacció.
- Afecta a la visió, produint el que es coneix com a "efecte túnel". Impedeix la clara visió lateral i dona una sensació com si ens haguessin tret els dos retrovisors. També pot produir visió borrosa, i dificultat per a veure amb claredat.
- Dificulta la capacitat de control de distàncies, fent que tinguem la sensació que les coses estan més lluny o més a prop del que sembla.
- Pot produir una falsa sensació de seguretat, impedeix que ens adonem que no estem en condicions per a conduir.
- En ser un depressor, produeix somnolència i augmenta el risc de quedar-se adormit/da al volant.

La millor mesura, a l'hora d'agafar el volant, **ÉS NO BEURE ALCOHOL**.

Actualment, depenent de la quantitat d'alcohol, pot estar tipificat com a delicte.

Es recomanable que, en format mural, restessin les valoracions fetes a la sessió.



ALCOHOL, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 2
Fitxa 2.2

“1. El que condujere un vehículo de motor o un ciclomotor a velocidad superior en sesenta kilómetros por hora en vía urbana o en ochenta kilómetros por hora en vía interurbana a la permitida reglamentariamente, será castigado con la pena de prisión de tres a seis meses o con la de multa de seis a doce meses o con la de trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, con la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años.

2. Con las mismas penas será castigado el que condujere un vehículo de motor o ciclomotor bajo la influencia de drogas tóxicas, estupefacientes, sustancias psicotrópicas o de bebidas alcohólicas. En todo caso será condenado con dichas penas el que condujere con una tasa de alcohol en aire espirado superior a 0,60 miligramos por litro o con una tasa de alcohol en sangre superior a 1,2 gramos por litro.”

Article 379.1 del Codi Penal



ALCOHOL, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 3

Des que ens llevem, fins que ens anem a dormir, cada dia prenem tot un seguit de decisions.

Moltes d'elles no tindran cap repercussió seriosa en la nostra vida.

D'altres poden comportar situacions força desagradables o fins i tot problemàtiques.

Amb aquesta dinàmica, en forma de dilema moral, es pretén que el nostre jovent reflexioni a priori.

D'aquesta manera, en trobar-se en una situació similar, podran recórrer a solucions consensuades

A l'hora d'enfrontar-nos a un problema, podríem seguir els següents passos:

1. Anàlisi del problema
2. Llista de solucions o alternatives
3. Relació d'avantatges i inconvenients de cada decisió
4. Elecció de l'opció que porti més avantatges i menys inconvenients
5. Posada en pràctica
6. Valoració dels resultats de l'opció triada
7. Correcció, si fos necessària



ALCOHOL, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 4
Fitxa 4.1

En aquesta fitxa, es presenten al jovent diferents tòpics sobre l'alcohol.

Cal fer unes consideracions prèvies:

A l'hora de poder valorar el risc de tenir un consum d'alcohol abusu, els i les professionals empen la Unitat de Beguda Estàndard.

Una unitat correspondria a una cervesa, una copa de cava, un got de vi...

Dues unitats correspondrien a un destil·lat, un combinat...

Per als homes, es considera un consum de risc a partir de les 28 UBE setmanals o més de 6 UBE en una única ocasió de consum.

Per a les dones, el consum de risc seria 17 UBE setmanals o 5 UBE en una única ocasió de consum.

Es considera CONSUM DE RISC també en els següents casos:

- Embarassades o en període de lactància
- Persones que prenen medicació, donat que l'alcohol pot interaccionar-hi.
- Menors de 18 anys, donat que el seu organisme encara es troba en desenvolupament i l'afectació als òrgans i al cervell serà major.
- En situacions o professions de risc (per exemple conduir)
- Fer una ingesta intensiva i puntual (en poc temps, molta quantitat d'alcohol). Aquest consum és força propi de joves i concentrat en cap de setmana. En no beure durant la setmana, pot fer pensar que no hi ha risc.

EL PÒSTER DE LA PLANA SEGÜENT PODRIA QUEDAR PENJAT A L'AULA.



ALCOHOL, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 4
Fitxa 4.2

L'ALCOHOL AL SEU LLOC CALCULA EL QUE BEUS

UBE: Unitat de Beguda Estàndard

1 UBE

0,1 mg d'alcohol



- Una copa de vi o cava
- Una cervesa
- Un cigaló o xopet

2 UBE

0,2 mg d'alcohol



- Una copa de conyac
- Un whisky
- Un cubata / "mamadeta"

LÍMITS DE CONSUM DE RISC

Homes

- Més de **28 UBE** setmanals
- Més de **6 UBE** en una única ocasió de consum

Dones

- Més de **17 UBE** setmanals
- Més de **5 UBE** en una única ocasió de consum

CONSUM DE RISC

Qualsevol consum en:

- Embarassades o en període de lactància
- Persones que prenen medicació
- Menors de 18 anys

- En situacions o professions de risc (per exemple conduir)
- Ingesta intensiva i puntual (especialment en caps de setmana)

Quines són les taxes legals d'alcoholèmia?

Conductors en general



Bufant **0,25 mg/l**

Conductors professionals i/o novells



Bufant **0,15 mg/l**

SI S'HA DE CONDUIR, MILLOR NO BEURE.

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya



AJUNTAMENT DE
TARRAGONA
Serveis a la Persona



www.tarragona.cat

TARRAGONA
2017

AJUNTAMENT DE
TARRAGONA

Servei de Prevenció de les Addiccions



www.tarragona.cat

ALCOHOL, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 4
Fitxa 4.3

■ **Si t'has passat amb l'alcohol i prens cafè, desapareix la borratxera.**

El cafè, en ser una substància estimulants, pot "enganyar-nos" fent-nos creure que estem desperts/es. Però l'alcohol continua al nostre organisme.

■ **Si es barregen begudes alcohòliques amb energètiques no passa res.**

Les begudes energètiques porten molta quantitat de cafeïna (una llauna porta tanta cafeïna com quatre "coca coles"). La cafeïna ens donarà la falsa sensació que no ens està afectant l'alcohol i correm el risc de patir una intoxicació alcohòlica greu.

■ **La borratxera i el coma etílic són pràcticament el mateix.**

El coma etílic es produeix quan l'organisme té un sobre excés d'alcohol. Les constants vitals s'alenteixen i es corre el risc de tenir una aturada cardíaca. La quantitat d'alcohol que pot ser considerat de risc depèn de la persona, de la tolerància a la substància, del gènere...

■ **La borratxera passa si es vomita.**

En beure begudes amb alcohol, aquest passa amb força rapidesa a l'organisme. En vomitar, s'elimina una petita quantitat d'alcohol, però la resta es troba ja en sang. Per tant, seria contraproductiu continuar bevent, un cop s'ha vomitat.



ALCOHOL, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 4
Fitxa 4.4

■ **L'única manera de passar la borratxera és dormint.**

Caldria matisar la resposta. Perquè l'alcohol s'elimini de l'organisme, hem vist que es necessita 1 hora aproximadament per a begudes fermentades (cervesa, vi...) i dues, per a destil·lades. Si la quantitat d'alcohol ingerida supera les hores de son, l'organisme encara tindrà restes d'alcohol.

Per exemple, si s'han pres quatre combinats en un curt espai de temps, es necessiten 8 hores per a eliminar-los de l'organisme.

■ **A les dones l'alcohol les afecta abans.**

Cert. Les dones metabolitzen de manera diferent, amb la qual cosa l'alcohol afecta abans els òrgans.

■ **Si es barregen begudes alcohòliques, senten pitjor.**

En barrejar diferents graduacions i, en alguns casos, diferents tipus de begudes (destil·lades i fermentades) el risc de passar el límit de seguretat és major. Entre begudes alcohòliques cal prendre'n sense alcohol i aigua.



ALCOHOL, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 4
Fitxa 4.5

■ **Una dutxa d'aigua freda és el millor remei per la gent que ha begut massa.**

L'alcohol és un lladre de calor. Per tant, tot i que és una pràctica habitual i popular mullar la persona amb aigua freda per a "ajudar-la a despertar-se", és contraproduent i perillós.

Podria produir una hipotèrmia que posés en risc la salut de la persona.

■ **A l'hora de prendre alcohol, és indiferent si has menjat o no.**

En tenir l'estómac buit, l'alcohol és absorbit molt ràpidament. Després d'haver menjat, l'absorció es produeix més lentament, gràcies a l'acció dels greixos.

■ **Els nois i noies menors d'edat no tenen problemes afegits, per beure alcohol.**

En trobar-se en període de creixement, l'alcohol afecta molt més que en un organisme plenament desenvolupat. El cervell, el cor, el fetge, el pancrees, els pulmons, els ronyons... Encara no estan formats i el dany que pugui produir l'alcohol pot esdevenir irreversible.

■ **Si et prens només un "xupito", no tens problemes.**

No s'ha de confondre quantitat d'alcohol amb quantitat de líquid. Cal tenir en compte la graduació de la beguda alcohòlica. A més quantitat d'alcohol, més risc de tenir problemes. Hi ha destil·lats que poden arribar als 90 graus. En canvi, fermentats com la cervesa, tenen una mitja de 4 graus.



ALCOHOL, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 5
Fitxa 5.1

FASES DE L'ACOHOL

L'alcohol és tòxic per al nostre organisme. A mesura que va entrant al corrent sanguini, va produint un seguit d'efectes immediats. A més quantitat d'alcohol, més risc per a la persona. En aquesta fitxa es pretén conscienciar el jovent que els riscos de l'alcohol poden ser immediats, i no a llarg termini, si se'n fa un mal ús.

Es donarà al jovent la imatge gràfica i es demanarà que identifiquin diferents efectes de l'alcohol. Se'ls donarà després la fitxa de reflexió. Després es matisarà a nivell grupal allò que hagi sortit.

BEURE FINS EL PUNT.

Generalment, les persones que fan un bon ús de l'alcohol, es queden en les primeres fases, donat que produeix desinhibició, eufòria, relaxament i augment de la sociabilitat. Tot i així, no s'ha de confondre "EL PUNT" amb la TOLERÀNCIA. Hi ha persones que sobrepassen els límits segurs d'ingesta d'alcohol, però que no noten símptomes de mareig perquè el seu cos s'hi ha acostumat. Això no significa que l'alcohol no estigui danyant (veure taula de UBE).

DIFICULTATS PER A PARLAR.

És un dels símptomes més clars de que l'organisme està patint un sobre excés d'alcohol. En ser un relaxant, l'alcohol relaxa la musculatura i al mateix temps el nostre cervell disminueix la capacitat de "donar ordres".

DIFICULTAT PER A ASSOCIAR IDEES.

És una de les fases més perilloses pel que pot comportar. El cervell està treballant més lent, i disminueix la capacitat per a raonar i poder veure les conseqüències de les nostres accions. Per tant, la persona es pot posar en risc: conducció, relacions sexuals sense protecció, baralles...

ALCOHOL, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 5
Fitxa 5.2

FASES DE L'ACOHOL

- DESINHIBICIÓ
- EUFÒRIA
- RELAXAMENT
- AUGMENT DE LA SOCIABILITAT
- DIFICULTAT PER A PARLAR
- DIFICULTAT PER A ASSOCIAR IDEES
- DESCOORDINACIÓ MOTORA
- INTOXICACIÓ ETÍLICA
- COMA ETÍLIC



ALCOHOL, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 5
Fitxa 5.3

Passar d'una fase a altra, en l'alcohol, depèn de diferents factors:

EDAT: quan més jove és la persona, més ràpidament passa l'alcohol a la sang. En no estar desenvolupats del tot els òrgans, metabolitzen diferent i l'afectació és major.

SEXE: També per una absorció diferent, les dones, amb menys quantitat d'alcohol, ja poden notar els símptomes de la toxicitat de la substància.

PES: Les característiques físiques també afecten a la rapidesa amb que passarem d'una fase a altra, ja que en tenir més greix, l'absorció és més lenta.

TOLERÀNCIA: Si la persona està acostumada a beure alcohol, el seu cos genera acceptació a la substància tòxica i els símptomes externs triguen més a produir-se. Però això no vol dir que l'alcohol no danyi l'organisme (veure fitxa UBE).

RITME D'INGESTA: Quan més ràpidament es beu, més fàcil és que la persona no s'adoni que estan apareixent els símptomes d'intoxicació. Per això és molt important beure poc a poc i espaiar el consum de begudes alcohòliques, combinar-les amb begudes sense alcohol.

BARREJAR AMB BEGUDES ENERGÈTIQUES: Donada la quantitat de cafeïna que porten, les begudes energètiques poden emascarar els efectes de l'alcohol i poden aparèixer els efectes adversos de manera inesperada.

BARREJAR AMB ALTRES DROGUES: Si es barreja alcohol amb cannabis, medicació psiquiàtrica, cocaïna... Pot produir efectes inesperats, ja que que l'alcohol actuarà com a potenciador.



ALCOHOL, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 6
Fitxa 6.1

COMA ETÍLIC

El patró de consum en l'adolescència ha variat en els darrers anys. Abans s'emprava l'anomenat "model llatí": la gent bevia durant tot el dia, al llarg de la setmana.

Actualment, entre la gent més jove, el model de consum és l'anomenat "britànic", concentrat en cap de setmana, i amb una ingesta important d'alcohol en poc temps. (binge drinking).

Aquest tipus de consum fa que, en poques hores, el nostre organisme rebi una gran quantitat de substància tòxica que ha de metabolitzar, amb la qual cosa es produeix un doble dany:

- A nivell neuronal, danya greument les connexions, i provoca en alguns casos danys irreparables.
- A nivell orgànic, sobresaturant l'organisme, podent provocar un alentiment de les constants vitals, i arribar a generar un coma per intoxicació etílica, que pot comportar la mort de la persona, si no se l'atén amb immediatesa.

Els i les adolescents són una població molt vulnerable als danys descrits anteriorment.

En estar en etapa de creixement, l'afectació és major que en un cos ja desenvolupat.

El seu nivell maduratiu fa que la seva percepció del risc sigui menor, amb la qual cosa és més fàcil que facin un ús incorrecte de la substància: beure molt ràpidament, participar en jocs per veure "qui aguanta més"...

Aquesta fitxa pretén fer reflexionar el jovent, a partir d'un supòsit pràctic, sobre les causes que poden portar a un coma etílic.



ALCOHOL, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 6
Fitxa 6.2

DILEMA MORAL

Es pot dividir el jovent en grups de quatre persones. Se'ls donarà el dilema moral perquè en parlin entre ells i elles i responguin a les dues preguntes. Es pot deixar uns 10 minuts per a fer aquesta tasca.

Un cop feta la reflexió, un o una portaveu de cada grup explicarà el que han parlat.

El formador o formadora completarà la seva reflexió amb una explicació de per què es pot produir un coma etílic:

- Edat de la persona
- Tolerància o no a la substància
- Tenir l'estómac buit
- Prendre begudes de mitja o alta graduació (destil·lats)
- Beure ràpidament
- Barrejar amb begudes energètiques, amb alt contingut amb cafeïna
- Barrejar amb altres drogues
- Prendre begudes amb alcohol de mala qualitat

ALCOHOL, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 7

Donada l'edat del nostre alumnat, és molt comprensible que, si es trobessin en una situació de coma etílic no sabessin com reaccionar, s'espantessin.

Amb aquesta fitxa es pretén que assimilin unes pautes clares de conducta, automatitzant-les de manera que sortissin de forma espontània.

El formador o formadora explicarà els diferents passos d'actuació, i donarà després al jovent la fitxa corresponent, per què puguin veure el grau d'assimilació (si es considera pertinent, es pot practicar la situació amb els i les adolescents):

- Posar-se en un lloc segur, tant la persona que està malament, com qui la socorrerà
- Comprovar si està conscient/inconscient
- En cas d'inconsciència, cridar demanant ajut (si estem sols o soles)
- Obrir via aèria per valorar si respira o no respira

Respira: posar la persona en posició lateral de seguretat i trucar 112

No respira: trucar 112 i iniciar maniobra (si estic sol/a); iniciar maniobra i que un/a company/a truqui 112

- Explicar qui som i què ha passat
- Tapar-la amb una jaqueta o jersei, en cas de respirar
- No deixar la persona sola. Esperar fins que arribin els Serveis Mèdics
- Trucar els pares o mares



ALCOHOL, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 8
Fitxa 8.1

En parlar de l'alcohol, hem de recordar al nostre alumnat que és una qüestió opcional. Es pot decidir beure alcohol, però també es pot decidir no beure. En el cas de la zona en la que vivim, és una qüestió cultural, i s'empra el vi i altres begudes alcohòliques per a celebracions, festes...

Però en d'altres cultures, tot i també tenir festivitats i celebracions, se li dóna un major protagonisme als menjars, i estan totalment prohibides les begudes alcohòliques.

Qüestions culturals, religioses, personals...

Molts dels i les joves que decideixen beure, en fan un ús responsable. Cal remarcar que el fet que es begui alcohol, no vol dir que una persona esdevingui alcohòlica.

I també és cert que hi ha joves que decideixen no beure'n.

Qualsevol de les opcions és respectable i no s'han de pressionar les persones perquè facin allò que no volen fer, o fer-les sentir malament per prendre una decisió que no és la de la gran majoria.

En aquesta dinàmica de *role play*, a partir de quatre personatges, el formador o formadora potenciarà el debat entre el jovent envers les pròpies decisions i el respecte a les decisions de les altres persones.



ALCOHOL, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 8
Fitxa 8.2

ROLE PLAY

Es demanaran dos nois i dues noies voluntàries. A cadascun d'ells i elles se li donarà un paper (dels que tenen a la fitxa d'activitat).

Se'ls donaran uns minuts perquè es preparin una mica el paper i facin una petita representació davant la classe: dos defensaran l'ús de l'alcohol i dos defensaran el no usar-lo.

El formador o formadora demanarà un o una voluntària que anoti els arguments a favor i els arguments en contra, de beure o no alcohol.

Es donarà un màxim de 10 minuts per a dur a terme el debat, tot potenciant que els i les joves s'escoltin entre ells i elles, respectin el torn de paraula...

Un cop acabat el debat, es demanarà a la persona que estava anotant els arguments, que llegeixi en veu alta allò que ha escrit.

A continuació es donarà la fitxa individual a cada jove on escriuran, de manera anònima, la seva posició envers l'alcohol.

El formador o formadora pot fer un buidat a posteriori, i fer una devolució als i les participants dels arguments que han sortit.





ALCOHOL, AL SEU LLOC!

PER A MÉS INFORMACIÓ

ELPEP.INFO. Pàgina de la Generalitat de Catalunya, adreçada a nois i noies de 14-16 anys, amb un apartat on poden adreçar els seus dubtes, que són contestats per professionals experts/es.

LACLARA.INFO. Pàgina de la Generalitat de Catalunya, adreçada a nois i noies a partir de 16 anys, amb un apartat on poden adreçar els seus dubtes, que són contestats per professionals experts/es.

PERIFÈRICS.CAT. Pàgina oficial de Perifèrics, Xarxa d'ens locals i entitats que treballen en prevenció en l'àmbit de les drogues.

CANAL DROGUES. Pàgina oficial de la Generalitat de Catalunya, on trobem informació extensa sobre les diferents substàncies, així com un compilació de material de suport.



**ALCOHOL,
PORROS,
PANTALLES...
AL SEU LLOC!**

Tel. 977 244 414

equipprevencio@gmail.com

www.tarragona.cat/salut/prevencio-addiccions