

QUÈ FAS?

"Jo bec perquè els meus amics beuen" - Per què no decideixes tu? - **TENIR PERSONALITAT ÉS MÉS ATRACTIU**

"Jo bec perquè em fa sentir bé" - Si no beus, segur que et sents malament? - **SEGUR QUE HI HA COSES QUE ET FAN FELIÇ**

"Jo bec per a oblidar els meus problemes" - Beure et soluciona els problemes? - **ELS PROBLEMES S'AFRONTEN**

CONSELLS SI DECIDEIXES BEURE. És difícil establir un llinar de seguretat.

- Pren begudes de baixa graduació i alterna amb begudes sense alcohol.
- No facis mescles.
- Si prens qualsevol tipus de medicament, no beguis.
- Si tens dificultats per a controlar el consum, no beguis.
- Si has de beure, no condueixis.

RECORDA: UTILITZA EL BUS DE NIT

INFRACCIONS I SANCIONS

ORDENANÇA DE NETEJA. Es prohibeix llançar a les vies i als espais públics tot tipus de deixalles, fems o residus que embruten la ciutat (plàstics, embolcalls, llaunes, botelles i similars), com també escopir-hi, defecar-hi o orinar-hi.

ORDENANÇA DE RENOUS. És sancionable el comportament que provoqui renous que molestin els veïns.

CODI PENAL I LLEI DE CIRCULACIÓ. Els conductors de turismes i motocicletes no poden conduir amb un índex d'alcoholèmia superior a 0,5 g/l (0,3 g/l si fa menys de 2 anys que es té el permís).

ORDENANÇA CÍVICA. Botelló: Aquesta activitat causa problemes en la salut pública i en la convivència. A més vulnera el dret al descans. És DELICTE no sotmetre's a les proves de detecció d'alcohol i conduir sota els seus efectes.

ALTERNATIVES D'OCI. A la nostra ciutat hi ha quantitat de recursos per als joves:

- Fes esport
- Practica les teves aficions
- Diverteix-te amb els teus amics sense alcohol (cinema, excursions...)
- Alternatives culturals (concerts, exposicions...)
- Casals de joves, casals de barri

PER A MÉS INFORMACIÓ

Regidoria de Sanitat i Consum. Pl. de Santa Eulàlia, 9, 4t. www.palma.es

Regidoria d'Esports i Joventut. Centre d'Informació Jove. C. de la Ferreria, 11-13, bxs. www.cija-palma.es

EL CONSUM D'ALCOHOL, LA TEVA RESPONSABILITAT

EVITA EL CONSUM ABUSIU D'ALCOHOL

RISC A CURT TERMINI. L'etanol és l'agent tòxic de les begudes alcohòliques; s'elimina principalment en el fetge. En beure en excés aquest òrgan es desborda, s'afecta especialment el teixit neuronal i apareixen els símptomes d'intoxicació etílica: excitació, desinhibició, manca de coordinació motriu, agressivitat, mareig, cefalees, vòmits, pèrdua de consciència, fins a arribar al coma etílic (convulsions, hipotèrmia, hipoglucèmia...), i fins i tot a la mort en situacions extremes. Són especialment vulnerables les al·lotes de constitució prima.

EL CONSUM ABUSIU D'ALCOHOL FA QUE NO CONTROLIS I ET POSA EN PERILL DE PATIR DANYS INDIRECTES

- accidents de trànsit
 - pràctiques sexuals de risc (sense preservatiu o amb mal ús d'aquest) i les seves conseqüències com embarassos no desitjats, infeccions (sida, sífilis, gonorrea...)
 - bregues amb altres al·lots, conflictes amb familiars i veïnals...
 - ressaca amb malestar, mal de cap, molèsties digestives i oculars...
 - disminució del rendiment acadèmic i fracàs escolar
- A més, el patró de consum compulsiu de cap de setmana acaba generant tolerància (cada vegada es necessita beure més i més sovint per a tenir els mateixos efectes).

RISCS A LLARG TERMINI. Segons l'OMS l'alcohol és un dels factors de risc més importants del món com a causa de malalties, discapacitats i mort.

- Entre les patologies derivades del consum d'alcohol fins a afartar-se'n, hi trobam: cirrosi, hepatitis, gastritis, alteracions renals i tumors...
- Perjudica la secreció de l'hormona del creixement.
- Genera problemes en l'aprenentatge que requereixi rapidesa de raonament i reflexos, i també perjudica la memòria; en cas de consum crònic afecta el sistema nerviós central i perifèric amb atròfia cerebral, neuropaties...
- Provoca problemes cardiovasculars, hipertensió, taquicàrdies i arítmies.
- Afavoreix l'obesitat.
- Crea dependència física i psíquica.
- Provoca deficiències nutricionals (especialment de vitamina B).
- Es pateixen els efectes dels possibles tòxics contaminants de les begudes alcohòliques de mala qualitat.

