

Adolescència & Alcohol

el paper de la família

www.alcoholysociedad.org

El triangle de l'adolescència

La família, l'escola i els amics configuren l'espai en què es mouen els nostres fills i filles. Cadascun d'aquests àmbits té una funció pròpia que no podem delegar ni substituir. Ni tampoc podem descarregar en els centres d'ensenyament la nostra responsabilitat com a pares, ni pretendre ser l'alternativa als amics dels nostres fills. Hem de ser només pares i mares.

ENTREVISTA: un conversa sobre l'ofici de ser pare o mare. • **Pàgina 4**

L'ADOLESCÈNCIA: entre la infantesa i la joventut • **Pàgina 6**

LA REBEL·LIÓ contra la norma adulta • **Pàgina 7**

EDUCAR: ciència i art • **Pàgina 4**

CLIMA FAMILIAR i adolescència • **Pàgina 5**

CONDUCCIÓ I ALCOHOL
Solucions per a una relació perillosa
• **Dossier central**

DOSSIER
Parlem de l'alcohol

Més de 700.000 estudiants ja tenen la Guia



Pàgina 2

Amics



Escola



Família

El pare i la mare són el nucli de la família: la seva funció es basa a guiar els fills uns cops, acompanyar-los en d'altres i escoltar-los sempre.

Pàgina 3

Com hem de parlar amb els nostres fills?

A l'adolescència, una bona comunicació entre pares i fills és una condició bàsica per al seu bon desenvolupament. No obstant això, què cal fer quan la conducta dels nostres fills no ens agrada? Quin llenguatge hem de fer servir per parlar-hi? En aquest article trobarà alguns consells sobre aquest tema.

Contraportada

El conductor alternatiu arriba a la teva ciutat



La Fundació Alcohol y Sociedad promou el Conductor Alternatiu per pobles i ciutats de tot Espanya, i premia aquells conductors que decideixen no beure alcohol en tota la nit perquè, tant ells com els seus amics, puguin tenir una nit de marxa que acabi bé. Més informació sobre Conducció i Alcohol al dossier central.

Presentació: Benvolguts pares i mares

A continuació us presentem aquesta guia, un instrument amb el qual desitgem col·laborar en l'educació dels vostres fills. Conté una sèrie de pautes tècniques, molt pràctiques i fàcils d'aplicar, perquè pugueu analitzar la vostra tasca educativa en general i la pugueu relacionar, en particular, amb les begudes alcohòliques i els vostres fills.

Aquesta Guia és el resultat de la col·laboració de professionals de la medicina, la pedagogia, la psicologia, la sociologia, l'antropologia i la biologia, com també dels protagonistes de l'entorn familiar, és a dir, els mateixos adolescents i els seus pares i mares.

Cal destacar que aquesta publicació és una síntesi de la informació específica que ofereix el *Libro Blanco de la relación alcohol y adolescencia en España*, patrocinat per la **Fundación Alcohol y Sociedad**.

Aquest **llibre blanc** és fruit d'una recerca exhaustiva duta a terme en els anys 2001, 2002, 2003 i 2004, amb 22.000 entrevistes a adolescents d'ambdós sexes d'edats compreses entre els 12 i els 18 anys.

Us demanem que llegiu amb atenció la Guia, que la considereu vostra i que no dubteu a consultar fonts o fer servir tots els recursos que la societat posa al vostre abast. També desitgem que, si ho considereu oportú, ens envieu els vostres suggeriments sobre aquesta qüestió en general, és a dir, sobre la relació entre l'alcohol i l'adolescència, i sobre la Guia en particular: què s'hi podria afegir o suprimir, quin to s'ha d'utilitzar, etc. La vostra experiència és important.

Ajudeu-nos a millorar la Guia: la vostra contribució servirà per perfeccionar-la. Fem-la entre tots! Els vostres fills i filles ho agrairan!

**PODEU ENVIAR LES
CONSULTES
I APORTACIONS A:**

Fundación
Alcohol y
Sociedad

Fundación Alcohol y Sociedad
c/ Villalar, 4. 1º izq. 28001 Madrid
Tel.: 917450844 / Fax: 915618955
Correu electrònic:
secretaria@alcoholysociedad.org

Materials revisats i avaluats per la
Fundació Bosch i Gimpera.
Universitat de Barcelona. Doctores:
M. Rosa Buxarrais, Ester Casals i M.
Cruz Molina, de la Facultat de
Pedagogia - ICE.

Promotor: Fundació Alcohol y Sociedad

Realització: Institut de Prospectiva i Anàlisi
de la Realitat Social

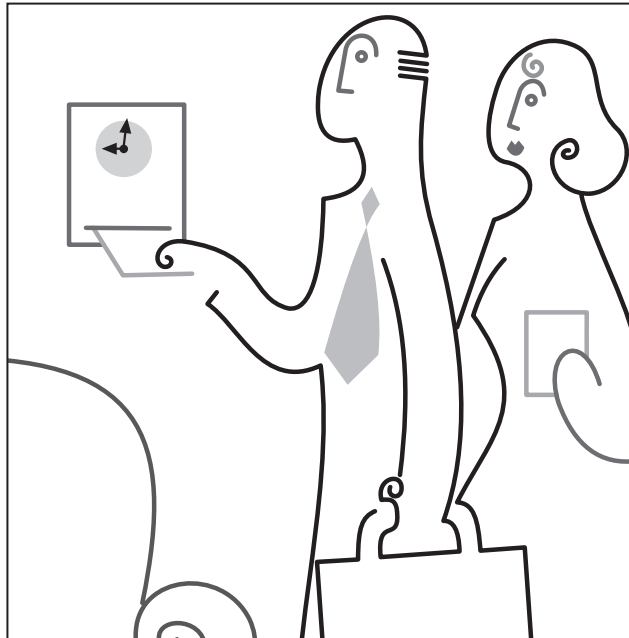
Direcció tècnica d'aquesta edició: Francesc
Xavier Altarriba / Andrés Bascones / Jacobo Peña

Maquetació i il·lustracions: Eduardo G^a
Casamayor / Edgar Tomé / Pablo Méndez

Imprime D.A. Globo Digital S.L.

Dipòsit Legal: M-46142-2006

EDITORIAL



No és el mateix ser pare o mare
que exercir de pare o mare

Ser pares i mares o fer de pares i mares

FRANCESC XAVIER ALTARRIBA

Una cosa és ser actor i una altra representar-ne el paper. Exercir de pares i mares és ben lluny de ser només pares i mares biològics.

A la nostra cultura, s'és pare o mare com a conseqüència directa del naixement o l'adopció d'un fill. Tanmateix, aquesta condició s'assoleix quan els atributs que hi estan associats se satisfan amb una bona predisposició emocional i coneixements suficients. **Ser pares i mares** no exigeix una determinada actuació després del naixement del fill. Ara bé, **fer de pares i mares, per descomptat** que sí. És més, s'ha de fer de pare o mare abans de ser-ho realment. Ja en l'etapa de gestació cal donar als fills tots els avantatges mèdics i socials que, directament o a través de la mare, puguin millor o optimitzar-li les condicions de vida posteriors al part. El fet de ser pare o mare no comporta cap encert automàtic respecte de les conductes que s'adopten amb els fills, per molta bona voluntat que s'hi posi i encara que tot es faci amb la millor intenció. L'eficàcia dels progenitors en relació amb l'educació dels fills s'ha de basar en l'adopció d'estratègies, tècniques i tàctiques pròpies de la didàctica i la psicologia, i ha de ser dictada, fins a un cert punt, pel sentit comú. Però davant de situacions complexes o greus, i si no es disposa d'una formació específica adequada, haurà

de ser l'especialista qui assessori i proporcioni recursos per millorar la intervenció paterna i materna, per tal d'evitar les conseqüències negatives que pugui provocar una actuació inadequada.

Encara que no tots siguem **pares o mares**, sí que tots som o hem estat **fills o filles**. Convé recordar els nostres dissenys i actituds de joventut i contrastar-los amb les conductes que rebem dels nostres pares i mares, no tant per jutjar-los sinó per aprendre a destil·lar el que va ser més positiu per a la nostra evolució. Els progenitors tenen la doble experiència de ser fills i pares. Hauran de cercar amb sinceritat en la seva biografia els encerts que van viure, conseqüència del bon fer dels seus pares, i detectar els errors educatius que van protagonitzar, per no repetir-los en els que vindran o han vingut ja, en aquesta aposta de futur que han fet i que els seus fills duen escrita en cadascuna de les seves cèl·lules; cèl·lules que, d'alguna manera, també són seves.

Francesc Xavier Altarriba
és doctor en Neurociències i en Sociologia

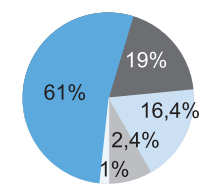
Més de 700.000 adolescents ja tenen la Guia

Prop de 700.000 alumnes d'entre 12 i 18 anys ja han assistit a les nostres sessions d'informació i formació sobre el consum d'alcohol. Les conferències van ser a càrrec d'especialistes, amb material pedagògic que constava d'una **Guia** per a cada alumne i una altra per als seus professors. Aquest cicle d'intervencions escolars forma part del **programa pedagògic «Adolescència i alcohol»**, iniciat i liderat per la **Fundación Alcohol y Sociedad** i que té com a objectiu crear un paquet de mesures basades en la formació i la informació com a millor estratègia per generar conductes responsables, madures i formades amb relació al consum d'alcohol entre la població adolescent.

De la mateixa manera, abans d'iniciar les actuacions (2001) i durant el seu desenvolupament (2002, 2003, 2004) s'ha dut a terme una prospecció exhaustiva de la realitat de la relació entre alcohol i adolescència per tal de conèixer amb el màxim detall la sociologia i la psicologia dels nostres joves, com també aspectes antropològics i culturals. Aquest estudi longitudinal inclou una mostra representativa dels adolescents d'arreu d'Espanya (22.000 entrevistes) i una anàlisi de l'entorn d'influència dels nostres joves: pares, mares, professorat, mitjans de comunicació, institucions públiques, etc. Finalment, tota la documentació aportada va donar lloc al **Libro blanco sobre la relación entre alcohol y adolescencia en España**.

Un cop finalitzada la recerca que va donar com a resultat el Libro blanco, la Fundació Alcohol y Sociedad continua fent cada any una avaluació exhaustiva del programa pedagògic que proporciona dades significatives sobre el seu impacte.

El **Libro blanco sobre la relación entre alcohol y adolescencia en España**, realitzat per la **Fundación Alcohol y Sociedad** sota la direcció del doctor Francesc Xavier Altarriba, ha servit com a punt de partida per dotar de contingut les diferents accions d'intervenció iniciades. En aquest sentit, aquest document, estructurat com un diari, ha estat la resposta a una necessitat detectada entre els pares que en el seu moment van sol·licitar un instrument que els permetés millorar el diàleg, la comprensió i l'educació dels seus fills adolescents. Actualment, ja tenen la Guia 710.000 famílies.



Alumnes que han participat en el programa pedagògic «Adolescència i Alcohol» des del curs 2001-2002 fins avui.

Amb la col·laboració de:



Govern de les Illes Balears
Conselleria d'Educació i Cultura



Govern de les Illes Balears
Conselleria de Salut i Consum

El triangle de l'adolescència

La família, l'escola i els amics: un per a tots i tots per a un

La família, l'escola i els amics configuren l'espai en què es mouen els nostres fills. Cadascun d'aquests àmbits té una funció pròpia que no podem delegar ni substituir. Ni tampoc podem descarregar en els centres d'ensenyament la nostra responsabilitat com a pares,

ni pretendre ser l'alternativa als amics dels nostres fills. Hem de ser només pares i mares. El pare i la mare són el nucli de la família: la seva funció es basa a guiar els fills uns cops, acompanyar-los en d'altres i escoltar-los sempre.

La **família** ha de ser l'espai físic i afectiu més sòlid per a qualsevol adolescent, ja que es troba en una etapa de generació i desenvolupament de **canvis** que posen a prova la fragilitat de la seva identitat. Tant si és noi com si és noia, l'adolescent cercarà referents segurs per a la seva realitat insegura. **La família nuclear**, és a dir, el pare i la mare, ha de ser l'eix que estabilitzi l'evolució del jove, perquè el guïï o l'acompanyi i sempre li mostri una actitud receptiva. Els germans, germanes, oncles, tietes i altres familiars també poden i han de donar suport a l'adolescent, i li han de fer notar la seva presència, tot i que sense aclaparar-lo.

El que nodreix i dóna cohesió a la família és l'afecte, la sensibilitat i la il·lusió que aporten els seus membres al projecte comú que comparteixen, que té com a finalitat afavorir el màxim desenvolupament personal i l'estabilitat de cadascun d'ells. És en aquest marc en què és oportuna la cèlebre frase de «un per a tots i tots per a un».

La convivència en el nucli familiar genera, naturalment, situacions diverses (unes d'alegres i altres de tristes) i **crisis** (algunes de previsible i altres de totalment imprevisible). Tot això pot cremar els seus membres, sobretot els que estan o se senten sols, sensibles i/o afectats per la situació. Alimentar la il·lusió és un factor bàsic per mantenir el **vinclle comú**. Ara bé, els pares també han de saber exigir als adolescents que es mostrin respectuosos amb la resta dels membres que conviuen en la unitat familiar. De la mateixa manera, els hauran d'inculcar hàbits de responsabilitat i cooperació. Educar demana temps i convenciment personal, compromís amb un mateix, amb la parella i amb els fills.

L'escola és el lloc en el qual l'adolescent, a més de viure nombroses experiències, adquireix els coneixements que, impartits de manera ordenada i sistemàtica, li permetran avançar en els seus estudis i alhora progressar com a persona. Les matèries apropiades i necessàries per a la seva evolució intel·lectual es combinen a l'escola amb activitats adequades tant per a la seva formació física com mental. El contacte amb el professorat implica l'acceptació d'unes formes de transmissió de la informació en virtut de les quals el professor o professora té el paper d'educador, en tant que l'alumnat ha

de respondre exercitant la seva intel·ligència. El caràcter actiu i participatiu que té l'aprenentatge avui dia no ha de portar al desordre i la falta de disciplina. L'escola agrupa un nombre elevat d'adolescents de moltes famílies; així doncs, no s'han de confondre escola i família, ni professor o professora amb pare o mare. Són rols complementaris però no substituïbles.

A l'escola, l'adolescent també aprèn a relacionar-se amb els altres, adquireix hàbits de convivència i de respecte pel proïsme. Les persones que serveixen com a model de referència són

matèries, ritmes i activitats diferents. A l'escola s'han d'impartir no només els ensenyaments necessaris per al desenvolupament professional de l'alumne, sinó també els de caràcter personal, els que l'ensenyin a viure individualment i social. Per tant, les matèries com la salut i els seus hàbits han de ser habituals a l'espai escolar.

En aquest àmbit és on s'ha de transmetre el coneixement relatiu als trets socials, psicològics i biològics associats al consum abusiu d'alcohol, i s'ha de fer amb informació veraç, rigorosa i realista, lluny dels tòpics, prejudicis i errors, de manera que

ment i intimitat, no sempre són les més idònies per al desenvolupament intel·lectual i personal del jove, sobretot a l'adolescència, en què el grau de vulnerabilitat i fragilitat és elevat. Per

El grup d'amics i amigues, o la colla, té en l'adolescència una identitat pròpia

què es fan una mena d'amistats i no unes altres? Què facilita l'atracció mútua i la trobada? A través de quin tipus d'estímul es mantenen a vegades unes relacions aparentment disperses? Aquestes preguntes i altres són freqüents a l'hora d'analitzar el fenomen de l'amistat. En primer lloc, convé aclarir que encara que moltes de les relacions que s'estableixen a l'adolescència, fins i tot les més intenses, no tenen continuïtat, això no fa disminuir la importància que tenen en el seu moment ni el tipus d'influència i repercussió que exerceixen en l'adolescent. Els amics es fan per diversos motius: per similitud d'afeccions i **estils de vida**, per complementarietat de caràcters, per **facilitat comunicativa** i per proximitat en les activitats diàries. També hem de tenir en compte que alguns adolescents es deixen influir per líders de la seva edat o una mica més grans que actuen com a models d'identificació i donen lloc a conductes imitatives i de dependència.

El grup d'amics i amigues, o **la colla**, té en l'adolescència una identitat pròpia. Si l'amic o l'amiga és el reflex fidel de l'acceptació i la confiança, el grup és sinònim de seguretat, vincle i pertinença. En aquesta edat cal distingir ja les relacions amb un gènere o amb un altre. No és el mateix l'amistat amb persones d'un gènere que amb persones de l'altre, ni és el mateix un grup format per persones del mateix sexe que un de mixt. El desig d'atraure i agradar reprimeix sovint l'espontaneïtat i afavoreix l'adopció de comportaments tòpics o de conductes aparentment xocants.



Grup d'adolescents en una zona escolar.

els professors, que han de ser investits per una triple autoritat: la del **domini temàtic**, la que comporta la seva **capacitat didàctica** i l'associada amb la seva **funció d'ensenyar**.

L'adolescent sol **mesurar els seus límits** a l'escola, sol comprovar fins a on pot arribar en el seu comportament, o bé fins a on li ho tolera el professorat. Se li ha de respondre amb sensibilitat, professionalitat i seguretat. En aquest espai de socialització que és l'escola, la transmissió de coneixements i l'exercici d'habilitats s'han de fer en un ambient de serenitat i receptivitat. Saber crear aquest ambient és un dels trets positius de l'àmbit escolar i ha de formar part del mètode pedagògic. Hem d'insistir en la importància de l'**ordre extern** en el medi escolar, com a tècnica d'instauració i/o generació d'un **ordre intern**, bàsic per diferenciar i ubicar

l'alumnat es prepari per prendre decisions d'acord amb la seva responsabilitat, llibertat i autoestima.

Tot i que és freqüent que les amistats que es fan a l'escola, espai preferent de trobada, siguin les primeres i les que participen més del nostre coneixe-

A l'escola, l'adolescent també aprèn a relacionar-se amb els altres i adquireix hàbits de convivència i de respecte pel proïsme

PARLEM AMB ELS PARES

Des de la Fundació Alcohol y Sociedad sempre hem entès que la família ha de ser la primera i més important educadora dels adolescents. En aquest paper, els pares i les mares han d'assumir el compromís d'involucrar-se completament en l'educació dels adolescents sense deixar de costat cap dels temes més difícils de tractar, com pot ser el de l'alcohol. La Carme i el Joan, mare i pare de dos joves, ens parlen de la seva experiència amb els seus fills Andreu (19 anys) i Carme (15 anys).

Pregunta. Com qualificàrieu els adolescents actuals? Compartiu la visió alarmista que s'està donant d'ells?

Carme. Jo sempre he opinat que els joves transiten una etapa delicada i esperen que els seus pares siguem a prop per ajudar-los a decidir, però no per dir-los què fer sense donar-los més opcions. En aquest sentit, crec que qual-quevol problema dels adolescents és un reflex dels adults que tenen al seu voltant.

Joan. De totes maneres, cal deixar clar que tot i dins aquesta aparent "crisi", hi ha una gran quantitat de pares que, malgrat tots els seus dubtes, fan l'esforç necessari i aconsegueixen que la majoria dels joves tinguin una vida saludable. De vegades ens oblidem que la majoria d'ells, que no acostumen a ser notícia, porten una vida saludable.

P. Quines funcions creieu que és primordial que els pares compleixin en l'educació dels seus fills?

C. Per mi, la principal és ser capaç de posar-nos al lloc dels nostres fills per comprendre el procés pel qual estan passant, tot i que evitant sempre convertir-nos en el seu "col·lega" o en

"De vegades, ens oblidem que la majoria dels adolescents porten una vida saludable"



"adults adolescents". Un pare o una mare ha d'acomplir unes funcions i un amic n'acompleix d'altres.

J. Hi estic d'acord i hi afegiria que nosaltres, com a pares, no podem desesperar-nos davant els problemes dels nostres fills; ells requereixen contenció, pautes i límits, tot i que sempre mitjançant la comunicació més oberta possible, resolent els seus dubtes i plantejant-los alternatives. Crec que el gran repte és aconseguir l'equilibri just entre permissivitat, autoritat i comprensió.

P. Molts pares tenen la sensació que en arribar l'adolescència es perd completament la influència que tenien sobre els seus fills, què els diríeu?

C. Primer de tot, que s'adonin que aquest distanciament progressiu és normal que passi, però que això ha d'anar acompanyat de seguir donant al nostre fill la seguretat i la confiança de sempre. Nosaltres hem passat amb l'Andreu per gairebé tot aquest procés: els gustos musicals, la roba més o menys extravagant, els horaris que ell volia allargar cada cop més... però

seguia essent la mateixa persona en el decurs de tot aquest procés. L'objectiu no és que el fill fugi de la llar familiar sinó que en va sortint d'una manera gradual fins que es fa adult i independent, sense trencar mai del tot els llaços.

P. Per acabar, esteu a favor de negociar les normes o d'imposar-les?

J. Sempre preferim pactar-les, tot i que des del respecte mutu i sense perdre la perspectiva que el que s'hi pretén és assegurar el seu benestar i creixement. Intentem definir les situacions perquè siguin concretes i clares, amb l'objectiu de deixar solucionat el conflicte en el futur. Per tant, quan les normes queden pactades, són fermes. Si les normes són clares, lògiques i negociades i els nostres fills saben que estem disposats a mantenir-les, almenys tenim la seguretat que és molt més probable que les compleixin.

P. I, en concret, pel que fa al consum d'alcohol?

C. Sobre aquest tema estem passant ara mateix pel procés de creació de normes amb la Carme. Nosaltres li hem parlat de l'alcohol des de fa bastant temps, potser abans fins i tot de quan vam començar-ne amb l'Andreu. A partir d'aquesta informació n'hem creat les normes, que són fàcils d'entendre: no volem que consumeixi alcohol fins que no sigui gran. Per suposat, sempre podria saltar-se la norma, però no per això podem renunciar a posar-la-hi, ja que és una cosa que va en el seu benefici propi. Si aconseguim mantenir un equilibri entre donar-li tota la nostra confiança per un costat i ser coherents i fermes per l'altre, serem al bon camí.

Educar: ciència i art

L'educació és el difícil equilibri entre tècnica i habilitat, entre coneixement i predisposició, entre aptitud i actitud. Els coneixements teòrics ens ajuden a saber què dir a l'adolescent, i el sentit comú, a expressar-ho. És important mantenir sempre la coherència perquè el jove no se senti desorientat.

Educar prové del terme llatí educare, que vol dir 'cultivar'.

En l'educació conflueixen les **aptituds** i les **actituds**. Les primeres fan referència a les habilitats i els coneixements. Les segones ens informen de la nostra predisposició emocional. Un bon pare o una bona mare ha de ser una persona formada i informada (aptituds), que es comporta amb coherència i té una bona disposició emocional (actituds).

L'actitud emocional sol ser independent de la cultura pedagògica que es té. Uns pares que se senten en pau i que tinguin bona voluntat poden, a través del sentit comú, suplir les deficiències en la informació. Educar exigeix un esforç continu i té facetes que no es poden ni s'han de delegar. Actualment, són escassos els esforços i la consideració que es dediquen a va-

lors **instrumentals** com ara la disciplina, la tenacitat i els hàbits positius sostinguts, que, a la vegada, seran els que ens permetin assolir **valors finals** com la solidaritat, l'ètica, l'èxit personal i laboral, la seguretat i l'autoestima.

Com més coneixements teòrics tinguem sobre l'educació, més possibilitats tindrem d'encertar la resposta que donem a les situacions difícils que ens plantegin els adolescents. Tanmateix, hem de tenir la capacitat necessària per aplicar aquests coneixements en la seva justa mesura, en la situació correcta, amb el tacte adequat i l'actitud precisa. El llenguatge expressiu i comunicatiu que s'utilitzi ha de ser harmònic en contingut i forma. En suma: hi ha d'haver coherència entre **el que diem, com ho diem i quan ho diem**, i en aquest cas l'educació, sense deixar de ser **ciència**, esdevé també **art**.



Amb el suport de:



DOSSIER

parlem de l'alcohol

L'alcohol en el nostre cos

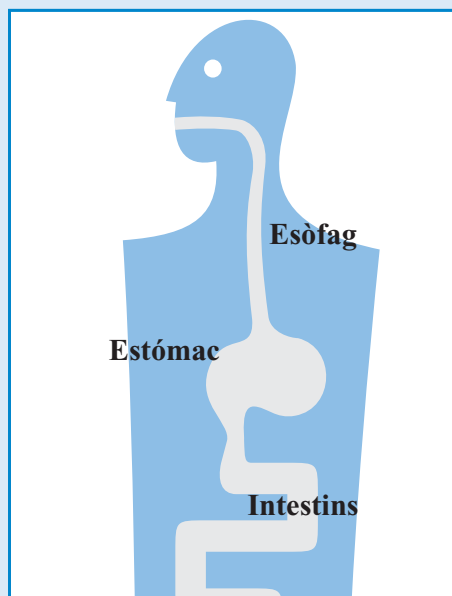
Abans de parlar amb els adolescents, cal tenir informació. Aquesta és una bona ocasió per aprendre més coses sobre l'alcohol i els seus efectes.

Podem definir l'alcohol etílic o etanol com una substància formada per molècules de carboni, oxigen i hidrogen. La seva fórmula química és: $\text{CH}_3\text{-CH}_2\text{-OH}$. Les propietats de l'alcohol són les següents: és soluble en aigua, poc soluble en greix, el seu estat natural és líquid, és una substància volàtil i té una densitat de 0,79, menor que la de l'aigua. Des del moment en què s'ingereix alcohol fins que es metabolitza i s'elimina, hi

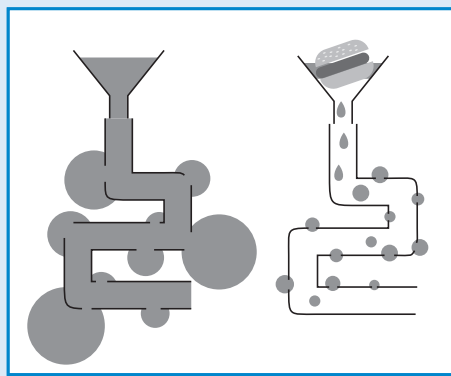
ha quatre etapes bàsiques, que segueixen l'ordre següent: absorció, distribució, metabolització i eliminació. El fetge s'encarrega d'assimilar o metabolitzar el 90 % de l'alcohol ingerit; l'altre 10 % s'elimina a través dels pulmons i l'orina en quantitats gairebé equitatives (tot i que també s'elimina, malgrat que a una escala molt reduïda, per les llàgrimes, la llet materna i la suor).

1. Absorció

Quan es consumeix una beguda alcohòlica, passa per l'esòfag i l'estómac abans d'arribar a l'intestí prim, on és absorbida. El seu pes molecular baix fa innecessari un procés de digestió: tot i que una proporció petita s'absorbeix a través de la boca, l'esòfag i l'estómac, la major part de l'alcohol ingerit passa al corrent sanguini a través de les parets de l'intestí prim. Un factor important pel que fa a la velocitat d'absorció de l'alcohol a la sang és la quantitat d'aliment que hi ha a l'estómac. Si l'alcohol troba aliments que li obstaculitzen el pas a l'intestí prim, es retarda el procés d'absorció de l'etanol a la sang. D'altra banda, s'inicia el procés de digestió de la barreja de l'alcohol amb la resta del contingut de l'estómac (bol



Detall del circuit de l'alcohol pel nostre aparell digestiu.

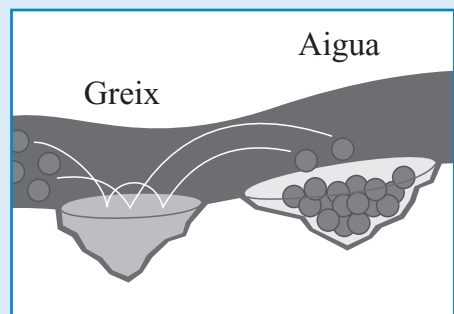


Un colador pot servir d'exemple: si conté sòlids, aquests dificulten el pas del líquid.

alimentari). A més, els enzims encarregats de la degradació tenen més temps per actuar sobre l'alcohol (aquest arriba amb més dificultat a la sang). Com més lentament s'absorbeixi l'alcohol a la sang, menor serà el grau d'alcoholèmia, que és la quantitat en grams d'alcohol que hi ha concentrada en cada litre de sang del cos.

2. Distribució

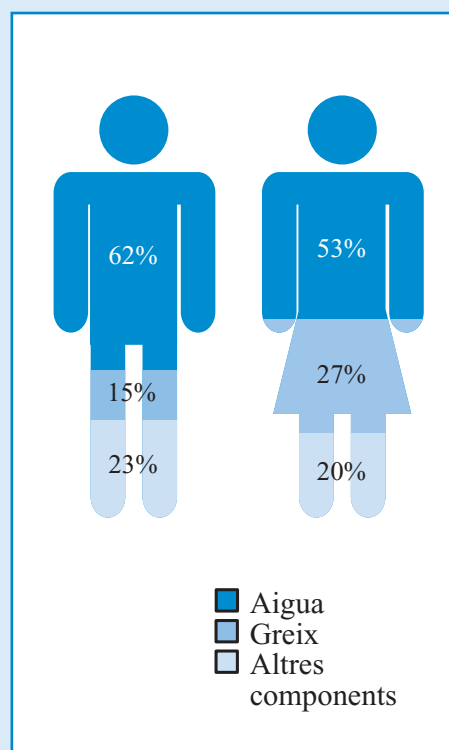
Quan l'alcohol arriba a l'intestí prim, és absorbit ràpidament i viatja per la sang, a través de les venes i artèries, fins a arribar arreu de l'organisme. En tractar-se d'una substància soluble en aigua, s'absorbeix amb facilitat a les cèl·lules dels diferents òrgans i teixits, en proporció al seu contingut d'aigua. Això vol dir que, com més baixa sigui la proporció d'aigua en el cos, més elevada serà la concentració d'alcohol



L'aigua absorbeix l'alcohol; el greix el repel·leix.

i, per tant, més alt el nivell d'alcoholèmia.

Així doncs, com que la proporció del volum d'aigua és menor en la dona que en l'home, el nivell de concentració a la sang (alcoholèmia) en el cas de la dona serà més alt (pel fet de tenir menys aigua disponible per a la seva dissolució). D'altra banda, en general, les dones tenen més greix al cos que els homes, la qual cosa dificulta l'absorció de l'alcohol (ja que es dissol malament en els greixos) i, alhora, afavoreix la permanència de l'etanol a la sang durant més temps.



Proporcions d'aigua, greix i altres components a l'organisme masculí i femení.

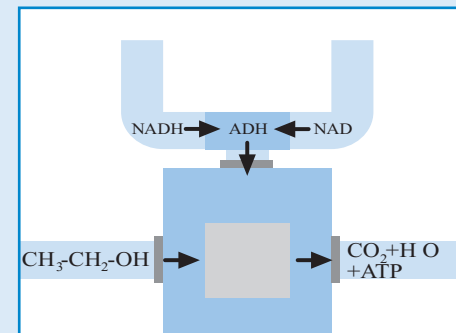
3. Metabolització

És el procés de transformació d'una substància externa, com l'alcohol, en una altra substància interna que

l'organisme pugui assimilar. La sang porta l'alcohol diluït fins al fetge, on se'n metabolitzarà el 90 %.

En els mitocondris hepàtics, l'etanol es transforma, per l'acció d'altres enzims, en acetaldehid i, posteriorment, en acetat.

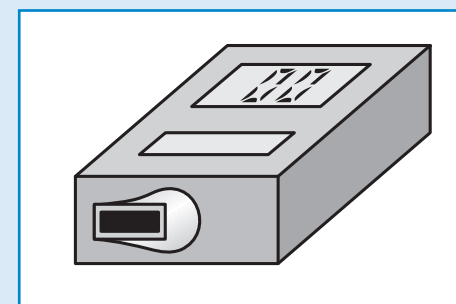
La capacitat de metabolització del fetge és, per terme mitjà, de 8-10 g d'alcohol/hora en els homes, i encara menys en el cas de les dones, ja que tenen menys enzims.



El fetge és com una depuradora.

4. Eliminació

La part que no es transforma és expulsada més endavant a l'exterior mitjançant secrecions com ara l'alè, l'orina, la suor, la llet materna i les llàgrimes. En aquest procés s'elimina el 10 % de l'alcohol ingerit.



Càlcul del grau d'alcoholèmia per l'alè.

Descobreixi els falsos mites sobre l'alcohol

En la nostra cultura, tan lligada al consum de begudes alcohòliques, sempre han existit una sèrie d'idees falses sobre l'alcohol que, basades algunes vegades en principis científics mínims i inconsistents i altres en tradicions sense fonament, s'han anat transmetent a través de les generacions i actualment es tornen a recuperar, sovint, com a part del nostre fals patrimoni cultural.

«Les begudes alcohòliques són un aliment»

Antigament, els grecs i els romans esmorzaven només un tros de pa sucats amb vi. En general, la ingesta de begudes alcohòliques ha estat i és part del sistema alimentari d'un gran nombre de països.

Tanmateix, aquestes begudes es componen gairebé exclusivament d'alcohol i aigua. N'hi ha, com la cervesa i el vi, que contenen hidrats de carboni, de manera que aporten un suplement de calories que es manifesta en el guany de pes de les persones que en consumeixen. El contingut de vitamines i minerals és pràcticament insignificant.

L'etanol, o alcohol consumible, aporta 7 calories per gram quan es crema dins de l'organisme, però aquest aparent efecte energètic no es pot comparar amb el que s'aconsegueix amb el consum d'altres fonts calòriques d'altres aliments. Els sucres, els greixos i les proteïnes que s'ingereixen per sobre de les necessitats immediates s'emmagatzemen en els teixits i es van desprenent a poc a poc a mesura que són necessaris.

Amb l'alcohol, tanmateix, no passa el mateix, ja que el nostre organisme no és capaç d'emmagatzemar-lo i, per tant, mentre no s'elimina a través de la seva metabolització hepàtica, resta a la sang i manifesta els seus efectes per tot l'organisme. Així doncs, les calories de l'alcohol no serveixen per alimentar l'organisme, ni li donen energia durant l'esforç físic ni cap de les seves funcions.

En resum, tenint en compte aquestes característiques biològiques, no podem considerar l'alcohol com un aliment.

«L'alcohol serveix per combatre el fred»

L'alcohol només dilata els vasos sanguinis situats sota la pell, és a dir, tot i que provoca sensació de calor, en realitat, es tracta l'efecte contrari, ja que a través de la pell es perd molta escalfor i l'interior del cos encara es refreda més. Així doncs, per combatre el fred hem d'utilitzar roba d'abric i begudes calentes molt ensucrades, ja que el cos es defensa del fred amb

tremolors i, per fer-ho, contreu brusquement els músculs i fa servir els sucres que contenen.

«L'alcohol envigoreix i millora el treball físic»

L'alcohol produeix una falsa sensació de força perquè actua sobre el sistema nerviós central i bloqueja la sensació de fatiga. En realitat, el treball físic necessita l'energia muscular, i els músculs no poden utilitzar les calories de l'alcohol perquè no s'hi pot emmagatzemar. Com que el cos no detecta la fatiga com a conseqüència dels efectes que té l'alcohol en els sentits, el cansament es va acumulant sense que la persona pugui establir les estones de descans necessàries ni el ritme de treball adient. Es poden arribar a produir lesions i accidents i, fins i tot, col·lapse físic.

L'alcohol tampoc no compensa la pèrdua d'aigua i minerals produïda per l'esforç físic, perquè les begudes alcohòliques no contenen minerals i la ingestió d'alcohol produeix més quantitat d'orina i, per tant, més pèrdua d'aigua.

«L'alcohol estimula la gana»

Aquesta idea, tan estesa en altres temps, va arribar a originar la producció de begudes destinades a combatre la pèrdua de gana de malalts convalescents, gent gran i fins i tot infants.

El que provoca l'alcohol en dejú és un augment de la secreció de sucus gàstrics que pot produir la sensació de gana, però hi ha diversos productes d'eficàcia demostrada que estimulen la gana sense els problemes associats al consum abusiu i freqüent d'alcohol.

«El consum d'alcohol ens permet relacionar-nos»

En realitat, el consum d'alcohol, quan és abusiu, promou en la persona unes conductes descuidades, agressives i/o apàtiques que no l'ajuden gaire a establir relacions.

D'altra banda, l'efecte estimulador inicial sobre el cervell, que sembla produir sentiments d'eufòria, facilitat d'expressió, simpatia o espontaneïtat, és molt transitori i deriva fàcilment en conductes antisocials si n'augmenta el consum.

La capacitat d'escoltar, d'altra banda, es redueix molt per culpa de l'alcohol. Si observem un grup que es reuneix i comença a beure de manera abusiva, ens adonarem que el volum de les converses cada vegada és més elevat, ja que la capacitat d'escoltar es va limitant.

«Hi ha trucs que ajuden a reduir el nivell d'alcoholèmia»

Tradicionalment, adults i joves han inventat, escoltat, transmès i provat mètodes per, teòricament, emborratxarse menys, aconseguir recuperar la sobrietat abans o bé evitar donar positiu en la prova d'alcoholèmia. Hi ha gent que pensa, equivocadament, que dur grans de cafè a la boca, prendre una dutxa d'aigua freda, beure cafè amb sal, vomitar, ingerir oli abans de beure i un llarg etcètera de trucs poden ser útils per a aquests propòsits.

L'única manera de reduir els efectes de l'alcohol és beure'n poca quantitat, a poc a poc i amb menjar a l'estómac, que és la manera de fer que l'alcohol trigui més a entrar a la sang. Un cop que l'alcohol ha entrat a la sang, no desapareix fins que ha estat metabolitzat

i eliminat. L'únic mètode realment eficaç per deixar d'estar begut és deixar passar el temps.

Això passa a una velocitat de 8-10 grams d'alcohol per hora en el cas dels homes i una mica més lentament en el de les dones.

Quant a la prova d'alcoholèmia que fan les autoritats amb un alcoholímetre, hem de tenir en compte que aquest aparell només mesura alcohol, i cap altra substància, així que trucs com els que hem descrit són del tot inútils.

«El que està més acostumat a beure s'emborratxa menys»

Com a conseqüència de la nostra experiència personal, amb freqüència pensem que les persones que estan acostumades a beure poden ingerir cada cop més quantitat d'alcohol sense emborratxar-se. Moltes vegades, aquest argument fins i tot s'esgrimeix per justificar la conducció d'un vehicle després de beure o bé de beure per sobre dels límits de risc.

Aquest mite està relacionat amb la tolerància a l'alcohol, el fenomen pel qual una persona necessita cada vegada més quantitat d'alcohol per sentir els mateixos efectes que abans aconseguia amb menys quantitat. Tanmateix, la persona que ha desenvolupat tolerància a l'alcohol no té menys grau d'alcoholèmia, sinó que mostra menys els efectes de la borratxera, tot i que igualment s'embriaga i pateix les conseqüències d'apatia, pèrdua de coordinació i reflexos, disminució de la capacitat de conduir, etc.



- Si ja marxava cap a casa, però l'última se m'ha posat.
- esclar, i quant ha dit que havia begut?
- Doncs 3 o 4 canyes.

Conducció i alcohol

Què estableix la llei?

A Espanya, segons el Codi Penal i la Llei de Circulació de Vehicles de Motor, no poden conduir ciclomotors, motos ni altres vehicles de motor aquells que superin una taxa de 0,5 g/l d'alcohol a la sang o 0,25 mg/l d'alcohol en aire expirat.

Si a més el conductor és novell, es a dir, amb una antiguitat de carnet no superior a dos anys, no es poden superar els 0,3 g/l d'alcohol a la sang o 0,15 mg/l en aire expirat.

Les sancions poden consistir en la retirada de punts (6 o 4 en funció del nivell d'alcoholèmia), multes, retirada del permís de conducció i, fins i tot, la presó. És important destacar que els conductors de bicicletes tenen les mateixes obligacions i restriccions que la resta de conductors).

Des de l'1 de juliol del 2006 ha entrat en vigor el permís i llicència de conducció per punts. Els conductors comptaran amb 12 punts i els conductors novells, amb 8 (els mateixos de què disposarà qualsevol conductor que, després de perdre tot el seu crèdit, hagi recuperat el permís un cop superat el curs i la prova corresponents). Per conduir amb una taxa d'alcohol superior a la permesa (infracció molt greu) es perden 4 o 6 punts (depenent de la taxa). A més de restar els punts s'imposarà una sanció que anirà de 301 a 600 euros, amb possibilitat de suspensió del permís per un període d'1 a 3 mesos.

En què consisteix el programa «Conductor Alternatiu»?

Un dels riscos més importants de l'alcohol és que es potencia la tendència a exposar-se a situacions perilloses, com pot ser la conducció.

Com a solució pràctica a aquest problema, la **Fundación Alcohol y Sociedad** ha iniciat el programa «Conductor Alternatiu».

Des d'una perspectiva realista, aquest programa vol sensibilitzar especialment els

joves, que són les principals víctimes dels accidents de trànsit relacionats amb la mobilitat d'oci nocturn. La idea és encoratjar-los a prendre mesures de prevenció de riscos a l'hora de conduir.

La mesura que proposa la Fundació és que escullin cada nit, entre tots els membres del grup d'amics, un conductor o

conductora que es compromet a no beure i a conduir el vehicle en el qual tots es desplaçaran i tornaran a casa.

Aquesta persona rep el nom de **Conductor Alternatiu**. Aquest paper és rotatori, és a dir, que cada cop toca conduir a un membre diferent del grup, que s'ha d'escollir de comú acord. D'aquesta manera, tots tenen

aquesta responsabilitat alguna vegada.

L'avantatge més obvi del programa és que es reduiran de manera dràstica les morts, els traumes i les víctimes que queden invàlides cada any. Cal no oblidar que el consum d'alcohol intervé en una gran part dels accidents de trànsit.

Tanmateix, creiem que hi ha altres motius pels quals la idea del conductor alternatiu és bona en ella mateixa, a més de ser una solució per als problemes de mobilitat segura. També suposa un estalvi de despeses, una reducció de les multes i els controls d'alcoholèmia, etc.

La Fundació està duent a terme iniciatives entre els joves i hostalers per promocionar aquest hàbit en els punts de consum (bars, discoteques, etc.). En aquestes iniciatives s'anima els joves perquè triïn el seu Conductor Alternatiu amb l'incentiu de diferents premis com ara consumicions sense alcohol gratuïtes i xecs de gasolina per a aquells que demostrin el seu 0% d'alcohol.

Com hi poden intervenir els pares?

No només són els joves els que han de prendre consciència del problema i utilitzar el mètode del conductor alternatiu. Els pares i adults en general, predicant amb l'exemple, poden modificar les actituds dels seus fills i evitar problemes tant per a ells mateixos com per a les persones del seu entorn.

No hem d'oblidar que la principal causa de mort entre els menors són els accidents de trànsit i que, en la majoria d'ells, intervé l'alcohol. Considerant que els menors de 18 anys no poden conduir automòbils i que només es pot conduir un ciclomotor a partir dels 14, aquestes dades fan referència sobretot a morts en accidents en els quals conduïa un adult.

Els millors moments per posar en pràctica aquest programa poden ser els desplaçaments a casaments i altres celebracions familiars, cap d'any, viatges de vacances o feina i trajectes curts de cap de setmana, en els quals es produeixen la major part dels accidents.

La capacitat de conduir disminueix amb l'alcohol

Les capacitats d'una persona que va al volant poden patir, tot i amb dosis reduïdes d'alcohol, alteracions sobre la percepció visual, el temps de reacció i la coordinació motriu. Davant una situació d'emergència qualsevol deficiència augmenta el perill d'accident, un risc innecessari i fàcil d'evitar.

L'alteració de la capacitat de conducció com a conseqüència del consum de begudes alcohòliques té a veure amb la concentració de l'alcohol a la sang, o índex d'alcoholèmia.

A tall d'exemple, una cervesa o un got de vi situen els nivells d'alcoholèmia d'un adult al voltant

dels 0,3 g/l, i amb això augmenta per 2 les probabilitats de patir un accident. Conduir amb una taxa d'alcoholèmia de 0,5 g/l triplica el risc de patir un accident. Les alteracions del comportament derivades del consum d'alcohol augmenten amb la taxa d'alcoholèmia i, paral·lelament, augmenta també el risc.

Segons l'Institut Nacional de Toxicologia, molts dels conductors morts amb alcohol a la sang superaven els 1,5 g per litre de sang, una quantitat que suposa 26 cops més de probabilitats de patir un accident. Tanmateix, s'havien sentit capaços de conduir. Això demostra que, sota els efectes de l'alcohol, s'aprecia menys el perill i la conducció es veu molt afectada.

Alcoholèmia (gr/l)	Probabilitat de ser responsable d'un accident mortal
0,10 - 0,30	2
0,50	3
0,80	4,5
1,10	9
1,50	26
1,70	46
2	L'individu perd la seva autonomia

Font: Álvarez y Del Rio, 2001

Per què no han de beure els menors?

Els adolescents estan encara en una etapa de desenvolupament (podríem dir que estan en construcció) i els seus cossos no tenen prou capacitat de resistència als efectes tòxics de l'alcohol, com té un adult.

Com més aviat es comença a consumir alcohol de manera abusiva, més probable és que apareguin problemes i malalties en el futur; concretament, el consum d'alcohol a l'adolescència interfereix en el creixement, la nutrició i el desenvolupament de la personalitat.

Hi ha estudis recents que demostren que els efectes de l'alcohol són molt més forts en els menors d'edat, no només per les seves condicions físiques, encara precàries per poder-lo metabolitzar i que fan que els efectes tòxics progressius apareguin amb més rapidesa i intensitat, sinó també per motius psicològics: les altes expectatives que tenen els joves en l'alcohol com a mitjà per relaxar-se, desinhibir-se, divertir-se més, etc., juntament amb la sensació que tenen

d'invulnerabilitat, fan que s'exposin a riscos més importants.

D'altra banda, el procés constant de canvi i transformació de la seva personalitat i les seves característiques fisiològiques facilita que s'instal·li amb més rapidesa la dependència psicològica i física de l'alcohol. També s'ha descobert que és més probable desenvolupar alcoholisme si es comença a beure abans de l'edat adulta.

A més, el simple consum d'alcohol augmenta les probabilitats de patir un accident en fer activitats esportives i d'oci i redueix les capacitats físiques, d'aprenentatge, sexuals, comunicatives... De la mateixa manera, en interferir en la capacitat de conduir, els desplaçaments de lleure o un simple volt pel barri en moto poden ser perillosos.

Hem de recordar, a més, que la llei no permet el consum de begudes alcohòliques abans dels 18 anys i això pot suposar tota una sèrie de problemes legals per als adolescents i els seus pares.

El paper del professorat

Una tasca complicada però bàsica

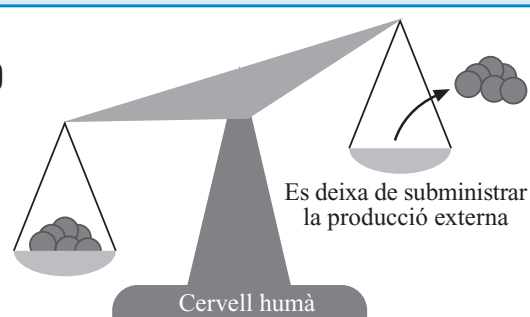
El paper del professorat com a transmissor de coneixements és clau per aconseguir el desenvolupament d'una llibertat responsable que tingui el seu origen en la promoció de la salut dels nostres adolescents.

Per aquest motiu, i amb l'objectiu de donar suport i contribuir al desenvolupament de l'activitat docent, la **Fundación Alcohol y Sociedad** ha posat a disposició de més de 25.000 mestres la **Guia per al professorat**, com a part del conjunt de recursos dissenyats per promoure mesures de prevenció de les conductes d'abús del consum d'alcohol entre la població adolescent.

Conseqüències de l'abús després d'un cert període de temps

La síndrome d'abstinència

Descompensació biològica



És el **conjunt de símptomes** que apareixen quan una persona que està auada a ingerir grans quantitats d'alcohol deixa de fer-ho de manera brusca.

Tant el nostre cos com el nostre cervell han de mantenir un equilibri, o homeòstasi, per funcionar correctament.

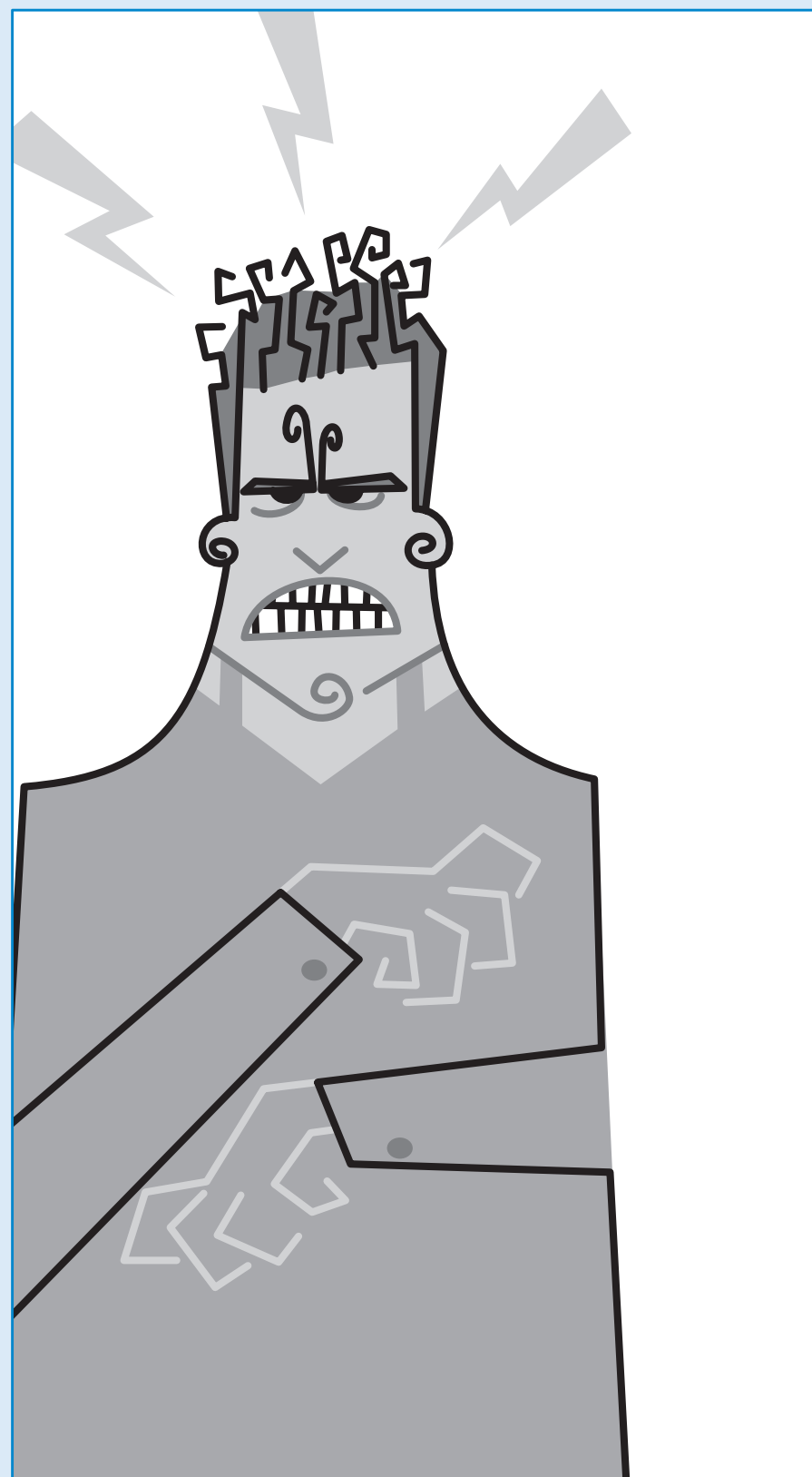
Quan una persona fa un temps que abusa del consum d'alcohol, el seu cervell es va acomodant a rebre aquesta quantitat excessiva de **substància exògena** (administrada des de l'exterior).

Quan la persona **deixa de prendre alcohol**, el seu organisme queda **descompensat** i s'haurà d'adaptar a la nova situació. Mentre l'organisme es va adaptant, es produeix un augment brusca en l'**excitabilitat** de les neurones. D'aquesta manera, el cos se sent malament i apareixen els símptomes propis de la síndrome d'abstinència.

QUÈ PASSA QUAN DEIXEM DE SUBMINISTRAR AQUESTA SUBSTÀNCIA?

Símptomes de la síndrome d'abstinència

- Vòmits, nàusees
- Dificultats per controlar-se
- Tremolors
- Taquicàrdia
- Mal de cap, insomni, depressió, ansietat
- Al·lucinacions (delírium trèmens)
- Alteracions del pensament
- Es pot arribar a morir



La irritabilitat és un dels símptomes de la síndrome d'abstinència

La tolerància

Anomenen tolerància a l'adaptació de l'organisme a una substància, en aquest cas l'alcohol, de manera que **cada vegada necessita consumir-ne més** quantitat per sentir els mateixos efectes que abans assolia amb menys quantitat.

La tolerància és causada pels canvis que es produeixen en les neurones per compensar l'abús d'alcohol. Quan aquest abús es prolonga en el temps, els canvis poden produir trastorns permanents al cervell.

Altres conseqüències de l'abús

Problemes hepàtics de tota mena (p. ex. cirrosi), ja que obliga el fetge a treballar constantment.

Quan hi ha habitualment un excés d'alcohol circulant a la sang, es genera un deteriorament del sistema nerviós central que provoca tremolors, lentitud de pensament, amnèsia o pèrdua de memòria, alteracions en l'estat d'ànim, mareigs i vertigen, entre d'altres símptomes.

També pot provocar que el cor pateixi insuficiència cardíaca: palpitations, dificultat respiratòria, inflor de cames, de l'abdomen o del voltant dels ulls, dificultat per fer exercicis i esforç físic en general, taquicàrdia, infarts, etc.

A l'**estómac**, se solen irritar les vies digestives i provoquen gastritis i secreció d'àcids que ocasionen úlceres.

Al **pàncreas**, l'alcohol pot produir inflamació, amb efectes com: nàusees, vòmits, febre, malestar general i molt dolor.

L'abús en el consum d'alcohol també pot provocar desnutrició quan afecta l'**intestí**, ja que causa trastorns en l'absorció de les vitamines, els glúcids i els greixos.

Es poden produir trastorns d'ansietat i de la personalitat, augment de l'agressivitat, irritabilitat, al·lucinacions, amnèsia, abús de drogues, malalties

mentals greus, etc.

A casa, l'ambient sol enrarir-se, hi ha més conflictes amb la parella i té un paper molt important en la violència familiar i els maltractaments a l'esposa, el marit o els fills.

El consum abusiu d'alcohol també està present sovint en suïcidis, homicidis i violacions.

Provoca absentisme laboral i una reducció en el rendiment a la feina, la qual cosa implica pèrdues econòmiques i acomiadaments.

La societat rebutja les persones alcohòliques perquè no les considera malaltes i en té una visió estereotipada.

Causes i efectes de la intoxicació alcohòlica

La intoxicació alcohòlica es caracteritza per una ingesta excessiva d'alcohol que afecta la fisiologia de l'organisme. S'arriba a l'estat d'embriaguesa o borratxera a partir d'una concentració d'entre 1,15 i 1,5 g d'alcohol per litre de sang.

A més dels símptomes principals associats a l'embriaguesa, aquesta mena de consum abusiu provoca danys en el cos

humà, tant a curt com a llarg termini.

Per exemple, es destrueixen moltes més neurones que en un consum crònic. També se sap que el consum abusiu en períodes curts de temps pot produir addicció i trastorns fisiològics, de la mateixa manera que el consum abusiu durant un període continuat de temps.

Tot això vol dir que les borratxeres de

cap de setmana poden resultar tan perilloses com un consum abusiu més constant.

Un aspecte que poques vegades es pren en consideració és l'efecte que la intoxicació alcohòlica té en l'àmbit personal, social i familiar: problemes laborals, violència domèstica, fins i tot els suïcidis i homicidis són més freqüents sota els efectes d'un consum

abusiu d'alcohol.

Els mateixos símptomes de l'embriaguesa, com ara la ressaca, causen pèrdues de qualitat de vida i de gaudi del temps d'oci. Simplement, la manca de coordinació motora unida a la falta d'apreciació del risc o la familiaritat excessiva poden iniciar una baralla o provocar una clara desvaloració social de la nostra persona.

Com es calculen els grams d'alcohol pur ingerit?

$$\text{Grams d'alcohol pur ingerit} = \frac{\text{Graduació} \times \text{quantitat ingerida en cc o en ml} \times 0,80}{100}$$

cc = centímetres cúbics
ml = mil·lilitres
0,80 = densitat de l'alcohol

Com es calcula el grau d'alcoholèmia?



$$\text{Alcoholèmia en homes} = \frac{\text{grams d'alcohol pur ingerit}}{\text{pes en kg} \times 0,7}$$



$$\text{Alcoholèmia en dones} = \frac{\text{grams d'alcohol pur ingerit}}{\text{pes en kg} \times 0,6}$$

Símptomes de la intoxicació alcohòlica (borratxera)

Només amb una quantitat mínima d'alcohol a la sang, uns 0,15 g/l, ja disminueixen els reflexos i empitjora el temps de reacció davant dels estímuls, tot i que el canvi encara no sigui apreciable a simple vista. A partir d'un nivell d'alcoholèmia de 0,3 g/l, ja es poden observar diversos símptomes, com la disminució dels reflexos, la reducció de l'autocrítica i la sobrevaloració de les pròpies característiques. També es poden accentuar la sociabilitat i la desinhibició en el comportament.

S'arriba a l'ebrietat o embriaguesa a partir d'entre 1,15 i 1,5 g/l.

Es caracteritza per les dificultats de moviment i de llenguatge que origina, i també pel risc que apareguin conductes agressives o bé apatia. A partir de 2 g/l la descoordinació és tan alta que es perd l'autonomia de moviments. Amb quantitats més elevades (3-4 g/l) pot existir la possibilitat d'arribar a un coma etílic i, a partir de 5g/l, es pot produir la mort.

El nivell d'alcoholèmia pot variar per a un mateix consum d'alcohol en funció de les característiques físiques d'una persona i les circumstàncies, com ara si ha menjat o no.

Consultes dels lectors

És cert que l'alcoholisme requereix que una persona abusi diàriament de l'alcohol?

De cap manera. Consumir quantitats excessives d'alcohol només en determinats moments (caps de setmana, per exemple) durant un cert temps pot arribar a provocar un cert grau d'addicció.

El risc està a augmentar el nombre de dies que considerem cap de setmana i acabar fent un consum abusiu quatre o cinc dies per setmana, la qual cosa podria desembocar en un consum abusiu diari.

Quan s'ha de beure per arribar al coma etílic?

El coma etílic es produeix a partir d'uns 3-4 g d'alcohol per litre de sang.

És impossible determinar amb antelació en funció de les característiques d'una persona, del moment concret en què ingereix alcohol i de molts altres factors, quant d'alcohol ha de beure per arribar al coma etílic, per la qual cosa la millor opció és no arriscar-s'hi.

Noves dades sobre la relació entre alcohol i adolescència

La Fundación Alcohol y Sociedad ha realitzat l'estudi longitudinal més important d'Espanya sobre el consum d'alcohol en adolescents. Es va iniciar el 2001 i va concloure el 2004. Les 22.000 entrevistes fetes a estudiants espanyols d'edats compreses

entre els 12 i els 18 anys van formar la base del *Libro blanco sobre la relación entre alcohol y adolescencia*, la intenció del qual és oferir una visió actualitzada i realista de la cultura adolescent i la seva relació amb l'alcohol.

L'estudi de camp es va dur a terme gràcies a la col·laboració de centres d'ensenyament de tot Espanya i es va utilitzar una mostra representativa de 22.000 alumnes d'entre 12 i 18 anys. L'abundant informació que ofereix ens dibuixa un adolescent que inverteix la major part del seu temps lliure amb els amics i amigues, amb qui comparteix bàsicament les seves activitats d'oci.

Entre elles, sortir i beure alcohol és habitual, institucionalitzat i natural en el grup, tendència que augmenta amb l'edat.

L'any 2001, el 64,6 % afirmaven que bevien begudes alcohòliques. L'any 2004, el percentatge era del 58,9 %. Observem, per tant, un retrocés lleuger però sostingut. Un factor important també és l'edat en què es comença a consumir-ne: mentre que els més joves (10-13 anys) representen el 29 %; els de 14-15 anys, el 41 %; de 16 a 17 anys, el 20 %, i els de 18 anys només 1 %.

Sembla que «passar-s'ho bé» és un hàbit inherent a la cultura adolescent. La majoria afirmen que beuen per perdre la timidesa i desinhibir-se; consideren que beure alcohol és un aspecte propi de l'edat.

A les entrevistes realitzades, se'ls va formular una sèrie de preguntes amb l'objectiu d'obtenir la seva opinió, com a adolescents, sobre quins són els mecanismes que consideren més efectius per reduir l'abús del consum d'alcohol i les seves conseqüències. Tot i que els resultats poden semblar contradictoris, i fins i tot inconnexos, de les respostes de l'any 2004 es dedueix que el 91,7 % dels adolescents entrevistats coneixen els efectes de l'alcohol.

El 67 % (2004) opina que caldria rebre més informació i formació sobre el

tema en els centres educatius. Paral·lelament (2004), el 48,2 % creu que la informació sobre l'alcohol és una bona mesura per prevenir o reduir-ne el consum entre els joves. L'any 2001, el percentatge va ser del 39,3 %.

La majoria dels entrevistats al llarg dels quatre anys creuen que caldria més severitat en el control de begudes alcohòliques i incrementar les mesures de prevenció basades en la informació i la formació. El percentatge d'autocontrol en el consum ha passat del 54,7 % (2001) al 82,2 % (2004). Entre altres mesures, opinen que caldria augmentar els controls d'alcoholèmia i ser més estrictes amb relació a l'edat mínima de venda de begudes alcohòliques.

Els adolescents no sembla que considerin negativament la facilitat per adquirir alcohol en els establiments, encara que l'acceptació del seu consum va perdent punts entre ells (2001: 31,7 % - 2004: 38,5 %).

També ha augmentat el percentatge d'adolescents que creuen que són els mateixos amics els qui haurien de ser més estrictes amb els companys o companyes que beuen (2001: 25,5 % - 2004: 33,9 %).

Una altra dada que reflecteix l'estudi és la permissibilitat de les famílies amb relació a la ingesta d'alcohol per part dels adolescents (ho permeten el 44,7 % dels pares), sobretot durant les celebracions familiars (73,9 %) i festes d'amics i companys (42,1 %).

Cal remarcar que, en els quatre anys en què la Fundación Alcohol y Sociedad ha intervingut en els centres escolars, el nombre d'alumnes que prenen begudes alcohòliques s'ha reduït significativament, amb relació a estudis anteriors. Segons dades del període 2001-2004, els alumnes de centres on

no s'havia intervingut presenten un consum del 61,7 %, percentatge que es reduïa al 57,3 % en els centres visitats.

L'edat d'inici del consum d'alcohol ha augmentat lleugerament, de 14,11 anys l'any 2001 a 14,20 anys el 2003 i 14,13 el 2004. També s'ha detectat un increment del pressupost setmanal destinat a l'adquisició de begudes alcohòliques. Per exemple, l'any 2001, el 2,6 % dels consumidors gastaven més de 30 euros setmanals i, el 2004, el percentatge és del 3,0 %.

Quant al comportament real dels joves davant del consum d'alcohol, s'observa que es concentra fonamentalment en dies festius i caps de setmana, amb un determinat augment en comparació amb anys anteriors: del 86 % el 2002, al 90 % el 2004. No obstant això, hi ha una clara disminució en dies laborables: del 14 % el 2002, al 10 % el 2004.

Pel que fa a l'acte de beure, quan és a la discoteca, s'associa preferentment amb el **sabor, estar alegre, perdre la timidesa i/o lligar**. Quan el consum és en concerts o al carrer, tenen més pes els motius de **desconnectar i estar alegre**.

També es detecta un augment en el grau de conscienciació sobre el fet que l'excés causa malestar quan s'ingereixen begudes alcohòliques: el 56,7 % el 2001 i el 65 % el 2004. Segons dades de l'any 2004, pràcticament 6 de cada 10 joves que prenen begudes alcohòliques s'ha emborratxat algun cop. És preocupant que pràcticament un de cada tres joves que beuen manifesti haver-se emborratxat 10 vegades o més a l'any. S'observa també més demanda d'informació sobre el consum d'alcohol i de formació relativa al consum responsable, i també augmenta de manera notable la demanda de mesures per reduir-ne l'abús (38,2 % el 2001 i 45,5 % el 2004).

El 63,7% dels adolescents valora molt positivament o positivament el dossier que se'ls ha lliurat sobre «Les cares de l'alcohol» com a part del programa pedagògic «Adolescència i alcohol» que duu a terme la Fundación Alcohol y Sociedad.

Volem destacar que, davant de situacions conflictives i de risc, els adolescents recorren a l'ajuda del grup d'amics, sense tenir gaire en compte el suport dels pares: només el 2,7 % els avisaria en cas d'embriaguesa. era.

Què fan els adolescents en el temps lliure?

On solen anar amb els seus amics?

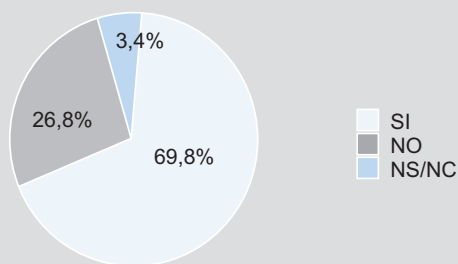
Sortir amb amics (60,6)
Sortir amb amigues (52,4)
Estudiar (35,8)
Practicar esport (34,7)
Anar al cinema (33,5)
Quedar-se a casa (27,6)
Anar a casa d'amics o amigues (23,1)
Ajudar els pares (19,7)
Sortir amb els pares (16,2)
Sortir amb el xicot (15,4)
Llegir (14,2)
Veure la televisió (12,9)
Sortir amb la xicota (12,8)

La pràctica d'esport ha disminuït sensiblement i, l'any 2004, només el 33 % dels joves confessaven practicar-ne, davant del 40,7 % l'any 2001. La diferència entre nois i noies es manté, tot i que s'ha reduït en els dos sexes: 49 % dels nois i 16 % de les noies (56 % i 25 % respectivament en l'estudi del 2001).

ALTRES DADES D'INTERÈS







- ▶ Els adolescents dediquen gairebé el mateix temps a estudiar (32 %) que a practicar esport (33 %). Les noies fan menys esport, però dediquen més temps a l'estudi.
- ▶ El temps dedicat a l'esport disminueix amb l'edat.
- ▶ Els temps dedicat a la lectura disminueix amb l'edat fins als 17 anys i tornar a augmentar als 18.
- ▶ L'opció majoritària per als adolescents en el seu temps lliure és sortir amb els amics i amigues, preferentment amb els del mateix sexe.
- ▶ L'opció de quedar-se a casa l'escullen els nois en una proporció més alta que les noies (30,2 % i 24,8 % respectivament), en especial els menors de 15 anys.
- ▶ Les noies ajuden una mica més els pares durant els caps de setmana que els nois i, en conjunt, són els de menys edat (12-13 anys) els que més ho manifesten.

S'haurien d'adoptar mesures per prevenir el consum de begudes alcohòliques entre els adolescents?















Com es veu en el gràfic, els mateixos adolescents han sol·licitat, majoritàriament, més informació i formació, com ara mesures de prevenció de l'abús entre el seu segment d'edat.

A què equival cada copa en UBE (unitat de beguda estàndard)?

 1 copa de combinat 2 UBE (20 g d'alcohol pur) 62,5 ml	 1 canya de cervesa 1 UBE (10 g d'alcohol pur) 250 ml	 1 xopet 1 UBE (10 g d'alcohol pur) 31 ml
 1 gerra de cervesa 2 UBE (20 g d'alcohol pur) 500 ml	 1 copa de vi 1 UBE (10 g d'alcohol pur) 100 ml	 1 copa de destil·lats 2 UBE (20 g d'alcohol pur) 62,5 ml

Límits del consum de risc per dia en adults

Homes	
 ó  ó 	x 4
 ó  ó 	x 2
Dones	
 ó  ó 	x 2
 ó  ó 	x 1

UBE (unitat de beguda estàndard) = 10 g d'alcohol pur per consumició

Graduació mitjana d'algunes begudes alcohòliques (graus d'alcohol)

Tipus de beguda	Graus
Sidra	3° - 5°
Cervesa	4° - 10°
Vi	10° - 14°
Vins "generosos", xerès, moscatell...	15° - 23°
Begudes destil·lades (ginebra, brandi, whisky, licors, vodka, rom...)	A partir de 15°

Notes breus sobre l'alcohol

El 20 % de l'alcohol que s'ingereix és absorbit per l'estómac i el 80 % per l'intestí prim. El 90 % és metabolitzat al fetge. La borratxera o embriaguesa apareix quan se supera la capacitat que té l'organisme d'oxidar i metabolitzar l'alcohol. El 10 % restant s'elimina sense transformar: entre el 2 % i el 4% a través dels pulmons i el ronyó i el 8 % per l'orina, la suor i els excrements.

L'alcohol augmenta la freqüència cardíaca, tot i que no la tensió arterial (tret que la ingesta sigui abusiva i/o excessiva de manera continuada). El gas carbònic que porten determinats refrescos produeix la dilatació del pílor i fa que l'alcohol passi més ràpidament cap a l'intestí, i això fa que augmenti la velocitat d'absorció de l'alcohol a l'organisme.

Les begudes alcohòliques que més ràpidament passen a la sang són les de graduació compresa entre els 15° i els 30°. Com més concentració d'alcohol, més segregació de mucina, una substància que interfereix amb l'alcohol i que se segrega a l'estómac, i més oclusió del pílor, la qual cosa dificulta el pas a l'intestí prim i, per tant, l'absorció per part de l'organisme.

L'alcohol triga de 2 a 6 hores a desaparèixer de l'estómac, segons la quantitat, la concentració i les característiques del bol alimentari. L'alcohol passa a la sang (amb variacions segons les persones) cinc minuts després de la seva ingestió, va pujant fins als 30-90 minuts (quan es tracta d'una sola unitat de beguda estàndard d'ingesta, o 10 g d'alcohol pur) i, a partir de llavors, disminueix de manera progressiva.

La bilis i el líquid cefaloraquídi absorbeixen més quantitat d'alcohol que la sang.

El fetge només pot metabolitzar de 8 a 10 g d'alcohol per hora en el cas dels homes i una mica menys en el de les dones. Per desfer-se d'una sola UBE (10 g d'alcohol pur) es necessita prop d'una hora i mitja de mitjana.

No convé que la ingesta d'alcohol pur en homes adults superi els 40 g per dia (és a dir, 4 unitats UBE o contingut mitjà d'alcohol pur) en les unitats de beguda més freqüents: 10 g d'alcohol per consumició alcohòlica. En el cas de les dones, la quantitat és inferior i equival a 20 g/dia d'alcohol pur o 2 UBE.

Recordem que si un adult pren begudes alcohòliques, és més convenient espaiar-ne el consum en el temps que no pas concentrar-lo.

Bibliografia recomanada

Jóvenes y ciudadanos

María Luz Morán, Jorge Benedito
Ministeri de Treball i Assumptes Socials
(Institut de la Joventut d'Espanya)

Educación para la salud y juventud

Revista de Estudios de Juventud, 55
Institut de la Joventut, Ministeri de Treball
i Assumptes Socials, desembre de 2001

Ocio y tiempo libre: identidades y alternativas

Revista de Estudios de Juventud, 50
Institut de la Joventut, Ministeri de Treball
i Assumptes Socials, 2000

Historia de los cambios de mentalidad de los jóvenes entre 1960 y 1990

Manuel Martín Serrano
Institut de la Joventut, Ministeri de Treball
i Assumptes Socials, 1994

Bases para una política de juventud
Consell de la Joventut d'Espanya, 2000

Emancipación y participación para la gente joven
Joventuts Socialistes d'Espanya, 2000

Dos generaciones de jóvenes: 1960-1998
Armando de Miguel
Institut de la Joventut, Ministeri de Treball
i Assumptes Socials, 2000

La noche: un conflicto de poder
Revista de Estudios de Juventud
Institut de la Joventut, Ministeri de Treball
i Assumptes Socials, setembre de 2001

Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España
Manuel García Ferrando
Institut de la Joventut, Ministeri de Treball
i Assumptes Socials, 1993

El consumo abusivo de alcohol en la adolescencia: un modelo explicativo desde la psicología social

Javier Pons Díez i Enrique Berjano Peirats
Pla Nacional sobre Drogues, 1999

Los valores actuales de la juventud en España

Manuel Martín Serrano
Institut de la Joventut, Ministeri de Treball
i Assumptes Socials, 1991

Informe sobre políticas de juventud en España

Institut de la Joventut, Ministeri de Treball
i Assumptes Socials, 1999

Algunes preguntes de pares i mares

Tot seguit, presentem un conjunt de preguntes que, en el decurs dels últims anys, ens han fet a les nostres xerrades i escoles per a pares i mares. Totes estan contestades per

psicòlegs de la Fundació Alcohol y Sociedad, experts en temes relacionats amb l'adolescència. Esperem que us siguin d'utilitat.

1. Trobo que el meu fill està molt distant, és normal?

El distanciament és necessari per guanyar independència, però l'ha de marcar l'adolescent (i no els pares). Cal respectar aquest distanciament, però cal intentar buscar punts comuns de trobada i entesa.

2. Des de fa un cert temps el meu fill se'm mostra més pudorós, per què?

L'adolescent necessita intimitat i cal respectar-la. Per exemple, s'ha de trucar a la porta de la seva habitació abans d'entrar-hi..., i avesar-se cada vegada més a tractar-lo com un adult.

3. La relació amb la meua filla ja no és tan estreta com quan era una nena. ¿Què faig?

Les relacions amb els adolescents són diferents que quan eren uns nens, és normal. Per això cal donar-los suport i acompanyar-los, però deixar que prenguin les seves pròpies decisions. És important buscar punts comuns, temes comuns per parlar i activitats per fer junts. El temps dedicat a conèixer i compartir activitats permet conèixer-se millor, dialogar...

4. Si els adolescents són més rebels, hi he de ser més estricte, més dur?

El tracte no ha de ser ni rígid ni permissiu. S'ha d'escollir els adolescents, respectar-ne l'opinió i acordar-hi unes normes. No obstant això, els pares han de mantenir el referent i la guia imposant la seva autoritat (amb una explicació prèvia de les raons) en els temes realment importants.

5. No conec els amics del meu fill, és dolent?

El grup d'amics té una gran influència en els adolescents. Conèixer els amics dels seus fills, i fins i tot els pares dels amics més íntims, li ajudarà a conèixer més al seu fill, així com a detectar amistats poc desitjables.

6. El meu fill i jo som molt diferents, no entra en raó fins que no li dic que les coses són com jo dic perquè sóc el seu pare.

No és una bona opció. Primer cal veure si aquestes diferències que hi ha entre vostès tenen transcendència o no per al futur del seu fill. Cal distingir què és important de debò i suposa un perill. Si no és així, cal donar llibertat per pensar i opinar, deixar que s'equivoqui, ja que aprendre dels errors és didàctic.

7. A vegades sembla que la meua filla em provoca, es mostra massa hostil, desobedient... Què passa?

Aquestes actituds es poden considerar senyals d'alarma, crides d'atenció; l'adolescent podria estar d'alguna manera, demanant, que l' escoltin, que hi parlin. El més important és no respondre en el moment en què ha passat alguna cosa, sinó un cop passat l'episodi, reprendre el diàleg de manera afectiva i tranquil·la, escoltant per damunt de tot. Analitzar per què s'ha arribat a aquesta situació. Dialogar sobre problemes concrets i que el

noi/noia hi participi activament. Cal repassar les normes establertes ja que pot ser que alguna hagi quedat desfada, tenint sempre clares les prioritats: res que posi en perill la salut física o psíquica de l'adolescent és negociable, la resta sí que ho és.

8. Últimament al meu fill/filla li costa decidir-se. El veig insegur/a. Què li passa?

La incertesa és normal. A l'adolescent se li estan mostrant continuament noves fonts d'interès que li obren noves possibilitats, camins...

9. Què puc fer perquè el meu fill/filla ajudi a casa?

Cal esmentar especialment l'establiment de normes. Normes consensuades, que el seu fill en conegui les raons i també les conseqüències si s'incomplixen.

10. Què faig si el meu fill/filla arriba begut a casa?

Abans que res, cal mantenir la calma i explicar-li que ha faltat a la seva confiança. Aprofiti els propers dies per abordar el tema de l'alcohol. Si el seu fill és menor, incideixi en les conseqüències del consum en menors.

11. El meu fill/filla es passa el dia jugant amb la consola a la seva habitació, no parla amb mi, què puc fer?

Buscar més moments d'interacció, aficions comunes, i compartir-ho, a partir d'aquestes aficions cal provocar diàlegs, converses... També pot convenir acordar un temps màxim d'ús de la consola.

12. He de ser més autoritari, consentir, prohibir...?

Uns pares autoritaris, que prenen totes les decisions, educaran uns fills incapaces de prendre decisions per ells mateixos, ja que sempre decidien els pares. Si protegim massa els fills, farem que siguin tímids i insegurs. No és adequat ser excessivament permissius. Els pares que exerceixen eficaçment la seva autoritat formaran fills amb confiança en ells mateixos, amb una autoestima alta, que sabran dir que no donant les explicacions pertinents.

13. Quina edat és l'apropiada per anar establint normes de conducta?

Com més aviat millor (tot i que mai no és tard), ja que si el nen creix sabent que a casa hi ha unes normes prèviament consensuades que cal respectar, quan arribi a l'adolescència li costarà menys assumir-ne d'altres com els horaris...; sempre que aquestes normes siguin clares, raonables i menys restrictives a mesura que l'adolescent maduri.

14. Els meus fills no m'expliquen res, he de parlar amb els pares dels seus amics per saber què fan?

És bo tenir relació amb els pares dels amics dels teus fills i amb els altres pares, en general, ja que l'experiència dels altres, compartir-hi opinions, etc., sempre és enriquidor. Tanmateix, és millor parlar directament amb el seu fill per informar-se sobre què fa, com es diverteix, etc.

15. Com puc saber si el fill/filla consumeix alcohol?

Cap símptoma aïllat pot assegurar-ho, però hi ha una sèrie d'indicadors que es poden observar com ara:

- Si hi ha canvis en l'estat d'ànim com ara irritabilitat, estar a la defensiva...
- Problemes escolars.
- Incompliment exagerat de les normes de casa (sobretot pel que fa als horaris).
- Si canvia d'amics i no vol que vostès els coneguin.
- Actitud de passotisme.
- Gasta més diners del que és habitual.
- Problemes físics o mentals: manca de concentració, ulls vermells. Observi'l quan torna a casa el cap de setmana, esperi'l despert i parli-hi.

16. Si els amics del meu fill/filla beuen, és segur que ell també beu? Li he prohibir que hi surti, doncs?

Si el grup consumeix és més probable que l'adolescent també begui per la seva necessitat d'integrar-se. Tanmateix, es parla de probabilitats, és aquí on pren importància l'educació per aprendre a dir que no, a la presa de decisions sense deixar-se pressionar..., també és important destacar que segons l'edat les relacions de grup solen ser inestables i poc duradores.

17. Com puc entrenar el meu fill perquè resisteixi la pressió del seu grup i rebutgi una copa?

Aquest entrenament comença enfortint l'autoestima del seu fill/filla i entrenant-lo a dir que no. Dir «No bec» ha de ser tan respectat com dir «No fumo». Unes quantes frases curtes per rebutjar una copa:

- No, gràcies.
- No en tinc ganes, tens un refresc?
- No bec alcohol.
- Per què hi insisteixes si ja t'he dit que no?
- Deixa-ho córrer.

18. A quina edat puc començar a parlar-li de l'alcohol?

Mai no és tard, però com més aviat millor.

19. Què li explico perquè entengui com n'és de perjudicial per a ell consumir alcohol?

Expliqui-li les raons per les quals els menors no han de beure alcohol, aportant-li dades sobre les conseqüències del consum (informació que es pot trobar en aquesta guia).

20. Quin és el millor moment per abordar el tema?

El millor és aprofitar alguna notícia o algun esdeveniment relacionat amb el tema. Per descomptat, tant els pares com els fills han d'estar relaxats, calmats i disposats a parlar tranquil·lament del tema.

21. Si sospito que el meu fill/filla beu, li he de prohibir que agafi la moto?

Com a mínim cal parlar-hi i explicar-li les conseqüències de conduir sota els efectes de l'alcohol i que qualsevol quantitat d'alcohol és perillosa per

conduir. Aquesta conversa ha de ser una continuació d'una de prèvia en què se li parli de l'alcohol en general (per a més informació sobre la llei de circulació, pot consultar la guia de pares).

22. Si en alguna ocasió, com ara per Cap d'any, li ofereixo una cervesa o una copa de cava, és perillós?

Insistir en el consum d'alcohol en menors i en qualsevol quantitat és un abús en els menors d'edat, tot i que cada família pot i ha de fer el que consideri oportú.

23. Si nosaltres bevem alcohol a casa, és una mala influència per als fills/filles? Hem de deixar de beure?

Si expliquen clarament el consum moderat d'alcohol en adults i deixen clar que en els menors no hi ha possibilitat de consum moderat ja que qualsevol quantitat vol dir un abús amb les seves conseqüències corresponents, no hi ha motiu pel qual hagin d'estar exercint una mala influència. Si consumeixen alcohol d'una manera no moderada, sense explicar res als seus fills..., l'exemple que transmeten no és el més adequat.

24. Quan jo era menor d'edat bevia, si el meu fill m'ho pregunta, què li contesto?

Se li ha de dir la veritat, però admetent que es va equivocar i que el que ell ha de fer és el que li aconsella ara.

25. La meua filla es traurà el carnet de conduir, em fa por perquè sé que els caps de setmana s'emborratxa. Què he de fer?

El primer que ha de fer és parlar amb la seva filla sobre l'alcohol ja que encara que sigui major d'edat, emborratjar-se els caps de setmana té una sèrie de conseqüències sobre l'organisme (es pot ampliar aquesta informació amb la guia de pares). Després, abordi amb ella el tema de la mescla d'alcohol i conducció (es pot ampliar informació sobre aquests temes amb aquesta guia)

26. Com puc parlar malament dels seus amics quan beuen si per a ell/ella els seus amics són el millor?

No es tracta de parlar malament dels seus amics, sinó aconsellar-lo i fer-li veure que potser el comportament que estan duent a terme no és el més adequat. És recomanable estimular el fill/filla perquè estableixi amistats saludables i alternatives divertides al consum d'alcohol.

27. Està relacionat el baix rendiment escolar amb el consum d'alcohol i drogues?

Si pot estar-hi relacionat ja que l'alcohol afecta la capacitat de concentració, d'aprenentatge.... Però no tots els baixos rendiments escolars tenen aquesta explicació...

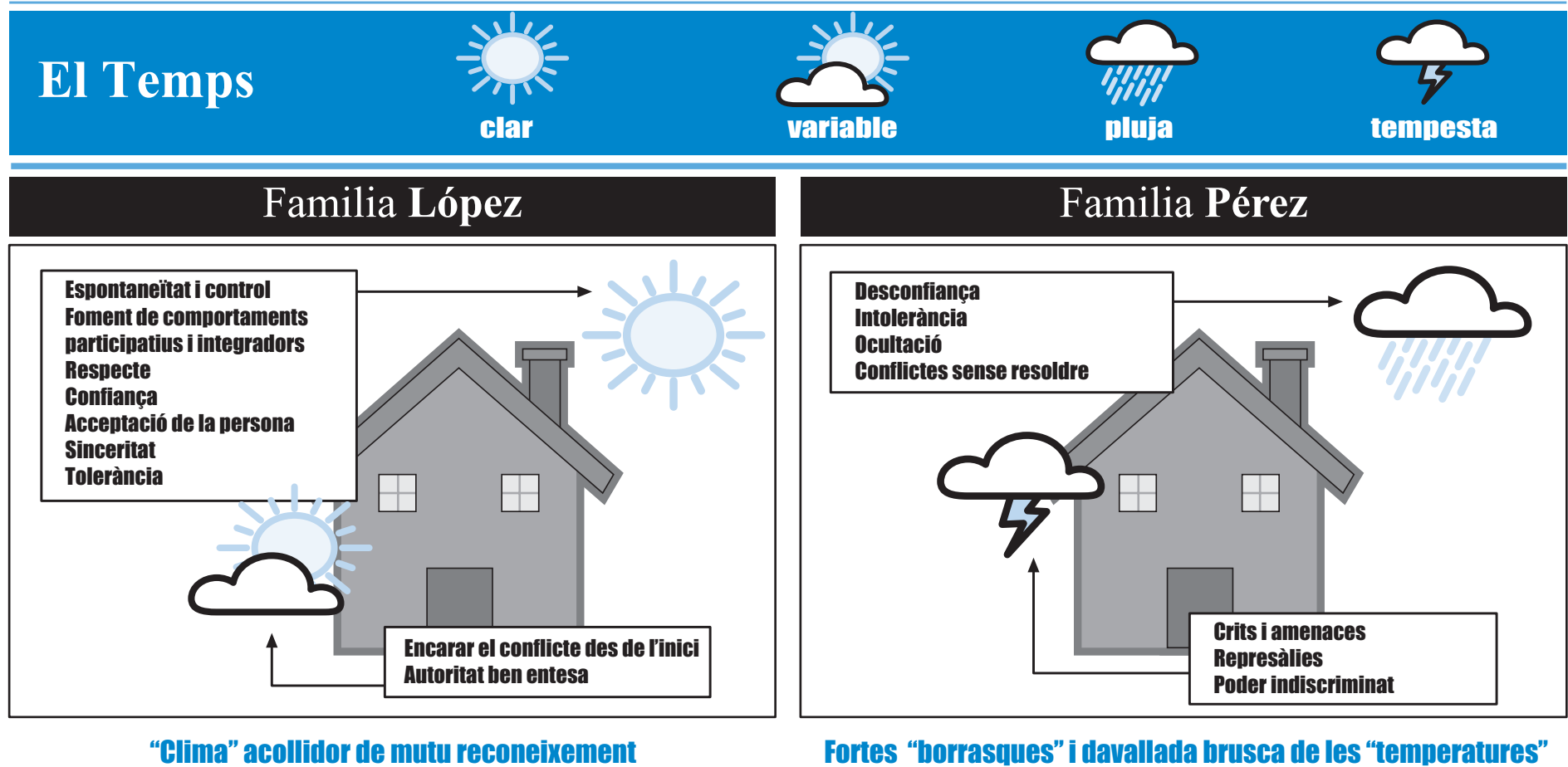
28. Si sé que en un local venen begudes a menors, què he de fer?

Informar-ne les autoritats.

Clima familiar i adolescència

L'ambient familiar ha de constituir un equilibri entre espontaneïtat i control, entre sinceritat i respecte. Cal no confondre l'autoritat amb l'exercici del poder de manera indiscriminada.

Hem d'acceptar que a la nostra família es pot donar la circumstància que els nostres fills siguin diferents del que esperàvem.



A mesura que les "borrasques" vagin disminuint a casa, el "clima" familiar es caracteritzarà per un "anticicló amb temperatures suaus i acollidores".

L'ambient familiar afecta el comportament dels adolescents. Els canvis de l'adolescència necessiten un context estable, que doni suport i confiança al jove en el seu difícil procés de maduració. Un bon clima familiar exigeix una combinació encertada d'espontaneïtat i control. Hem de ser espontanis en manifestar les nostres idees i sentiments; ara bé, no s'ha de confondre l'espontaneïtat expressiva amb la projecció dels problemes i dificultats propis del nostre entorn. Davant de l'aparició de qualsevol problema, el més encertat és abordar-lo immediatament, si pot ser en el seu inici, de la manera més objectiva i serena que puguem.

També el foment dels comportaments participatius i integradors de tota la unitat familiar, sobretot en la presa de decisions, afavoreix un clima acollidor i de reconeixement mutu.

El respecte en el tracte ha de ser la conducta habitual, sigui quina sigui la gravetat de l'assumpte en qüestió i de la implicació emocional que comporti. Els crits i les amenaces tendeixen a provocar inhibició, actituds defensives i ressentiment. La confiança s'ha de guanyar en el si de la família i implica l'acceptació prèvia de la persona, independentment del possible desacord o rebuig de les conductes negatives que

aquesta pugui generar. Recordem que la família també és, en essència, un reduït i selectiu grup de persones unides per llaços de sang o adopció, i que participen d'un vincle comú que s'ha de demostrar amb fets més que amb paraules.

La sinceritat, la possibilitat de dir amb tota llibertat el que es pensa i se sent sense por de represàlies o malentesos, és un altre element clau perquè regni un bon ambient familiar, com també ho és l'autoritat ben entesa, és a dir, la capacitat de saber tallar a temps comportaments o conductes inadequades. Cal distingir entre autoritat i poder indiscriminat, ja que

aquest genera resistències, silencis i/o ocultacions. Conèixer-se més ajuda a comprendre's millor. Per conèixer-se, cal partir de l'adopció d'una actitud d'acceptació de la persona i del desig de reconèixer l'altre com a individu, amb les seves pròpies conviccions i diferències. Aquest exercici porta a un altre: el de la tolerància d'una identitat diferent, sempre que sigui respectuosa amb els altres. Una família unida no és una família uniforme, sinó una unitat en la qual es reconeixen les diferències que hi ha en el seu si, més enllà de les quals s'és capaç d'articular una xarxa d'ajuda mútua, implicació i pertinença.

La Fundación Alcohol y Sociedad, des de la seva creació l'any 2000, té com a principal objectiu la lluita contra el consum d'alcohol en els col·lectius de risc (menors, conductors...). A més a més, la seva intenció és oferir a la societat una informació rigorosa i veraç que ajudi el consumidor adult a establir les diferències entre un consum abusiu i el que no l'és, com també aconseguir que les solucions proposades prenguin en consideració tots els aspectes relacionats amb les circumstàncies que envolten el consum abusiu de les begudes amb contingut alcohòlic.

Conscients que aquest compromís només és factible si s'aborda la qüestió de manera objectiva, la Fundació proposa solucions realistes i viables, allunyades de plantejaments demagògics. Amb vocació d'esdevenir un punt de trobada dels diferents col·lectius socials, dona suport i orienta, a partir de les seves experiències i estudis, el conjunt de les forces socials compromeses amb aquesta qüestió.

Fundación
Alcohol y
Sociedad

www.alcoholysociedad.org
secretaria@alcoholysociedad.org
Tel.: 917450844

La Fundació, a més, posa el comitè científic a disposició de la societat per resoldre qualsevol dubte relacionat amb el món de les begudes amb contingut alcohòlic:

comitecientifico@alcoholysociedad.org

Després d'una anàlisi profunda de la situació social durant els últims anys, s'han dut a terme campanyes concretes d'informació, prevenció i actuació, especialment en els àmbits de l'adolescència i la conducció, mitjançant el programa pedagògic «Adolescència i alcohol», el programa «Conductor Alternatiu» i el programa «Tu SERVEIXES, Tu DECIDEIXES».

Per dur a terme cadascun d'aquests programes la Fundació compta amb els millors especialistes en els camps de medicina i ciències socials. A més, un comitè d'experts de gran prestigi aporta, de manera lliure i independent, propostes realistes i viables que es tradueixen en nous projectes d'actuació i recerca, assessora sobre l'evolució de la recerca científica i tècnica a escala nacional i internacional i aplica aquests estudis a l'orientació i les activitats de la Fundació.

L'adolescència és una etapa entre la infantesa i la joventut

Els adolescents d'avui dia es desenvolupen abans físicament, però continuen sent nens durant més temps.

La frase anterior conté una contradicció aparent que crea conflictes de comunicació i de comprensió en el si de les famílies. Encara que les preocupacions dels adolescents ens puguin semblar superficials, no hem d'oblidar la reper-

cussió real que tenen en la seva identitat i autoestima; així doncs, mereixen que els concedim la importància que tenen per a ells i que els pensem atenció. D'altra banda, per apropar-nos al món dels adolescents no cal que adoptem





actituds massa autoritàries ni permissives: el millor que es pot fer és trobar la mesura justa entre ambdues, perquè es pugui establir un marc en què ens relacionem adequadament amb els nostres fills.

L'adolescència és una etapa difícil. Tècnicament, abasta dels 12 als 18 anys, tot i que a la pràctica pot començar una mica abans i acabar més tard. L'adolescent es troba en un període de transició cap a la maduresa que té lloc en tres plans: **biològic, psicològic i socioeconòmic.**

El primer, el **biològic**, s'identifica en el seu inici amb la **pubertat**, etapa de natura clarament fisiològica que abasta dels 12 als 14 anys. L'**adolescència** pròpiament dita té una connotació més psicològica i se situa entre els 14 i els 18 anys. La **joventut** inclou un aspecte més sociològic de la persona i actualment comprèn l'etapa que va dels 18 als 30 anys.

La pubertat és el període que marca el final de la infantesa; tant els nens com les nenes experimenten profundes transformacions fisiològiques i morfològiques. El creixement (en talla i pes) i el desenvolupament sexual (aparell reproductor; caràcters sexuals secundaris: pèl, veu, acne, pit) tenen una determinada repercussió no només en la manera en què ambdós sexes es veuen a ells mateixos i, per tant, en la seva identitat, sinó també en la seva autovaloració en funció del grau

L'adolescència es basa en la tasca de «construir» la pròpia identitat

	Infantesa: fins als 12 anys
	Pubertat: de 12 a 14 anys
	Adolescència: de 14 a 18 anys
	Juventut: de 18 a 30 anys

Primeres etapes en la vida d'una persona i les edats aproximades.



Un grup d'amics en el seu punt de trobada durant el cap de setmana.

d'acceptació social, és a dir, de la seva popularitat o pertinença a grups i colles, com també del tipus de vincle que són capaços d'establir amb els seus amics.

Els púbers comencen a manifestar canvis -la regla, l'inici de la masturbació, etc.- que els fan sentir-se diferents dels seus companys més petits. El desenvolupament d'aquest període és bàsic per aconseguir una bona identitat de gènere.

L'adolescència es basa en la tasca de «construir» la pròpia identitat. És una fase en la qual adquireixen una importància màxima els amics i amigues, el grup, una certa desorientació causada pels canvis fisiològics i anatòmics que es produeixen, la rebel·lió contra la norma adulta (principalment la de pares, mares i professors), com també la conflictivitat i adaptabilitat pel que fa als estudis, els valors, els models de referència i les conductes d'imitació de models.

Des del punt de vista psicològic, cal destacar el desenvolupament del pensament formal i el control de les emocions, que permetran que el jove assumeixi de manera positiva els canvis i variacions que s'han produït, tant corporalment com social. Ara bé, aquest procés no estarà mancat d'ansietat, temors, dubtes, comportaments de reafirmació, irritabilitat i sentiments d'incomprensió.

L'adolescència és l'època de «la

primera vegada», atès que són anys en els quals es produeixen els primers assaigs de vida semblant a la dels adults.

Davant de la societat consumista d'avui dia, l'adolescent adopta l'actitud de «passar-s'ho bé», que sol consistir a sortir amb els amics per compartir experiències lluny de la influència familiar. Un altre factor que afecta els adolescents és la seva expectativa de **satisfer els desigs immediatament**, fet que té un risc de respondre a les seves responsabilitats de manera evasiva o dedicant-los el mínim esforç. Cal destacar que, a Espanya, a partir dels 16 anys, quan finalitza l'Educació Secundària Obligatoria (ESO), ja és possible la contractació laboral, cosa que fa que alguns adolescents intentin trobar feina per compaginar-la amb els estudis i/o mantenir un estil de vida més autònom i individual.

Mereixen una menció especial, per la importància que els concedeixen els adolescents, els fenòmens de **sortir de nit** i el **cap de setmana**. Poder arribar tard a casa és sinònim de vida adulta i independència. El cap de setmana esdevé un **ritual de comportaments que suposen travessar els límits establerts com a forma de reafirmació individual**. Entre d'altres, la preparació de rutes motoritzades és una manera de prolongar trobades en uns marcs d'espai i temps diferents.

En la nostra cultura occidental, el cinema i la televisió ofereixen programes

i pel·lícules adreçades als adolescents en particular i a la població juvenil en general. Molts nois i noies s'enganxen a aquestes sèries i les prenen com a models de referència. També és una època d'assistència a **macroconcerts**, com també de lectura de còmics. El que és jove està de moda, l'eclecticisme regna en el vestir, es combina la passió per les marques amb el «**tot s'hi val**».

En alguns grups de joves es busca la provocació i la diferència extrema amb els adults. Els tatuatges, els pírcings, els amulets, el cabell tenyit i l'aspecte marginal són algunes de les manifestacions simbòliques i estètiques que els serveixen de llenguatge expressiu i comunicatiu.

Un dels trets més destacats de la cultura adolescent actual és el fervor que desperten **Internet** i el **telèfon mòbil**. La possibilitat de mantenir una comunicació permanent s'ha elevat a la categoria de símbol. Els **correus electrònics** i els **xats** els permeten parlar amb altres persones sense que calgui conèixer-les personalment, sense que hagin de passar per situacions incòmodes, com la cerimònia de presentació, etc. Els xats o punts de trobada virtuals destaquen pel seu poder de convocatòria. En qualsevol cas, la navegació per Internet constitueix una paradoxa, ja que d'una banda és una manera de conèixer mons amb els quals no es podria tenir contacte de cap altra manera, però d'altra banda l'abús de la seva utilització

pot aïllar l'usuari de l'entorn més immediat. Amb els telèfons mòbils, els adolescents s'envien entre ells missatges en clau, fet que ha arribat a generar un **nou llenguatge**. Des del punt de vista ideològic, la solidaritat també és un atribut generalitzat entre els joves, encara que no sempre va acompanyat de conductes coherents amb ella.

Tenir **secrets inconfessables** i mostrar algunes excentricitats formen part del desenvolupament de l'adolescent. També l'acompanyen les conductes amb altes dosis de creativitat, seguides d'etapes d'avorriments, com també d'indiferència o «passotisme» i obstinació. Quan les expectatives dels pares pel que fa al futur professional o acadèmic dels fills no es compleixen, és possible que hi projectin la seva pròpia frustració. En manifestar el seu desencant amb crítiques als seus fills, aquests poden interpretar que han decebut els seus progenitors.

Els **avenços tecnològics** i un estil de vida en el qual la presència i la distància permeten relativitzar el temps i l'espai generen un perill de distanciament en la comunicació entre pares i fills que fa necessari tenir ponts de connexió.

No es pot superar amb èxit la fase adolescent sense que la identitat del subjecte hagi trobat la manera de manifestar-se en les etapes posteriors. Les crisis d'identitat dels adolescents s'expressen de diferents maneres, entre les quals destaquen:

- **Aïllament:** dificultat per mantenir relacions interpersonals.
- **Temporalitat:** dificultat per programar activitats en el temps.
- **Adaptabilitat:** problemes relatius amb la comprensió i la interiorització de normes.
- **Negativitat:** problemes derivats de l'adopció de conductes marginals i extremes com a alternativa a la pressió que exerceixen les normes i costums establerts.

En l'adolescència es produeix un **reajustament** en el desequilibri entre el físic (el cos de persona adulta) i el psicològic (ment infantil). Aquest reajustament comporta fragilitat emo-

La solidaritat també és un atribut generalitzat entre els joves

cional, com també vergonya i temors respecte del propi cos. La resposta familiar a les pors adolescents ha de propiciar la reafirmació de la persona jove i la seva incorporació participativa en la dinàmica familiar. L'objectiu és aportar seguretat a l'adolescent, com a base perquè es pugui construir el seu projecte de futur. Pensem que la seguretat és fonamental per elaborar una identitat i aquesta no la rep l'individu de la societat, sinó que s'ha d'adquirir a través de l'esforç individual, de manera intransferible, intensa i satisfactòria.

Cal que els pares trobin la mesura justa entre **autoritat** i **permissibilitat** pel

que fa als fills, ja que el tipus de relació que hi desenvolupin definirà el marc del tracte habitual. No oblidem que l'adolescent pot adoptar comportaments que demostrin una manca de percepció del perill real: és freqüent que es consideri immortal i pensi que els accidents i les desgràcies li són alienes, sobretot si està en grup, un

Un dels àmbits de més interès per a un noi o una noia és el del «seu territori»

espai de gran valor per als joves, que actua com a «lloc segur» entre la família i la societat en general.

Un dels àmbits de més interès per a un noi o una noia és el del «**seu territori**», l'espai privat on pot ser ell mateix o ella mateixa. El dormitori, decorat i personalitzat al seu gust, ocupa el lloc principal, i s'hi afegeixen també la seva discoteca, el seu bar, el seu racó del carrer i les seves rutes, entre d'altres espais d'identificació possessiva.

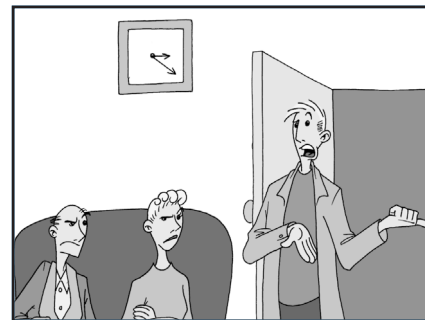
Mereixen una menció especial els llenguatges comunicatius en l'adolescència, per exemple: el **llenguatge oral** (argot, música); el **llenguatge escrit** (còmics, fanzines, revistes); el **llenguatge visual** (cinema, televisió, grafitis); el **llenguatge mixt** (mòbils, Internet, correu electrònic, xats, webs), i el **llenguatge corporal** (tatuatges, pírcings, moda).

La festa constitueix el ritual juvenil per antonomàsia: anar-se'n de festa o sortir de festa són les activitats preferides dels joves en el seu temps lliure, sobretot els caps de setmana. És possible que quedin durant els dies lectius per xerrar, però l'autèntica festa es viu el divendres, el dissabte i el diumenge. Alguns adolescents viuen els tres dies com si en fos un de sol. Les **discoteques** i els bars musicals, que s'omplen tots els caps de setmana, com també els **concerts** i els festivals musicals, són les seves principals manifestacions festives.

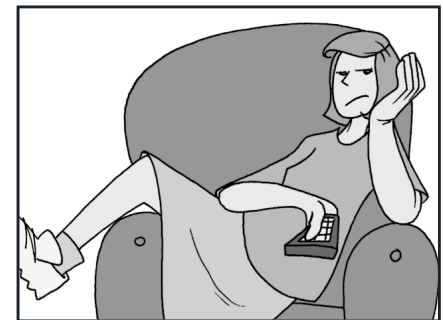
Pel que fa a la ingesta de begudes alcohòliques, l'adolescent no beu com els adults i sol circumscriure el seu consum al temps lliure i les ocasions en què està en grup. En aquest sentit, insistim que cal afavorir la comunicació amb els adolescents, transmetre'ls la **noció de límits**, oferir-los una sensació d'acceptació i seguretat, i alhora exigir-los l'assumpció de responsabilitats davant del seu desenvolupament i recerca d'identitat, oferint-los alternatives quan es trobin bloquejats.

Per fer d'aquesta etapa biogràfica un espai únic i exclusiu de maduració i de realització d'un **projecte vital**, són fonamentals el respecte, la comunicació i la integració familiar, a més de **comptar amb la seva opinió** en les decisions que els concerneixen.

La rebel·lió contra la norma adulta (alguns exemples)



«Si no em compreu una moto, no espereu que arribi puntual a casa.»



«No tenen respecte. No entenen que si no veig aquesta sèrie no sabré de què parlar i estaré penjada.»



«El present és el millor moment per endarrerir el que no es vol fer.»
«Estudiar? Total, per a què serveix?»



«A mi, dutxar-me en ratlla molt.»



«No és que no vulgui ordenar l'habitació... És que ara tinc coses més importants a fer.»



«Eren a la bossa. Estic tipa que toquin les meves coses!»

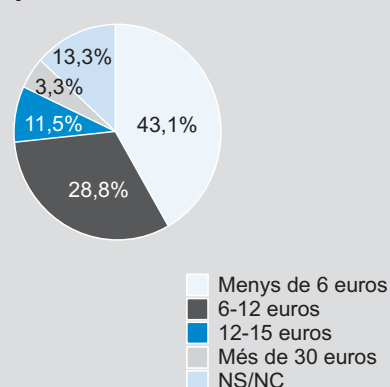


«No sé per què té tanta pressa. Total, pel poc cabell que ha de pentinar. A més, ell no ha de lligar.»



«No em penso barallar. Vés dient, jo com si sentís ploure i amb la boca tancada. Aquest paio em vol amargar l'existència.»

De quants diners disposen els/les adolescents per al consum setmanal d'alcohol?



Dades del Projecte Alba (2001-2004), fet a partir d'una mostra de 22.000 adolescents d'entre 12 i 18 anys de tot Espanya per la Fundación Alcohol y Sociedad.

Quina és l'edat d'inici del consum d'alcohol?

- 14 anys

S'hauria de ser més sever en el control de les begudes alcohòliques?

- No (28,3%) Sí (68,7%)
NS/NC (3,3%)

S'han d'adoptar mesures per prevenir el consum d'alcohol entre els joves?

- Sí (69,8%) No (26,8%)
NS/NC (3,4%)

Adolescència & Alcohol

el paper de la família

Com abordam la qüestió

Per afrontar un problema amb els nostres fills hem de tenir sempre present que la nostra actuació no ha de provocar un problema pitjor. El to, la durada, la reiteració i el retret, entre d'altres factors, poden arribar a impedir que abordem

amb naturalitat i eficàcia el que pretenem solucionar. L'adolescència és una etapa de canvi continu i hem d'estar preparats per adaptar-nos a les variacions que experimentaran els nostres fills dia a dia. És important que

distingim entre les coses que no ens agrada que facin els nostres fills i les que realment són perjudicials per a ells. Hem d'adaptar les nostres respostes a la gravetat real de les conductes que pretenem corregir.

La millor manera d'abordar un conflicte amb un adolescent és no generar-ne un altre: per exemple, el **to de veu** o la **precipitació** en el diàleg poden provocar el bloqueig o la pèrdua d'autocontrol del jove. El més adequat és crear d'entrada un clima d'intimitat receptiva i d'acceptació de la persona, a partir del qual procurarem separar causes i efectes amb sinceritat, continuïtat i cercant sempre una solució positiva. S'ha d'intentar no ser repetitiu en els retrets, perquè poden desviar l'atenció i enrair la comunicació. **Els errors ens ensenyen** si l'experiència davant d'aquests és didàctica. **Les crisis permeten una doble lectura**: d'una banda, el conflicte que generen obliga a replantejar-se les àrees afectades; de l'altra, són una oportunitat per distingir l'essencial del que és secundari. El conflicte pot allunyar o apropar les persones, només és qüestió de primar una opció o una altra.

També desaconsellem que els pares emprin exactament el mateix llenguatge que els fills, en un intent d'apropar-s'hi. El que han de fer és **comunicar-se amb franquesa i serietat** a partir de la seva pròpia posició i de la seva manera personal d'expressar-se. Són adequades les xerrades serioses tot i que cordials, intenses i graduals, segons la gravetat de l'assumpte en qüestió.

En el cas concret que els pares observin conductes d'abús en la ingesta d'alcohol, hauran d'explicar a l'adolescent -amb franquesa i naturalitat, tot i que també amb serietat i veracitat- els efectes físics, psíquics i socials d'aquest comportament. En abordar aquesta qüestió, s'haurà de donar als joves l'oportunitat d'expressar-se amb naturalitat, sense interrupcions ni pressions en la seva narració dels fets. És important assegurar-se que el jove ha entès l'explicació; es tracta d'informar primer i de fomentar després comportaments alternatius que evitin la repetició de la situació. Cal esbrinar si el consum d'alcohol és un esdeveniment aïllat o bé ja és una conducta habitual. En el primer cas, es procurarà apel·lar a la confiança i responsabilitat dipositades en l'adolescent. Si ja és una conducta instaurada, convé revisar l'estil de vida general del jove; en aquest cas, la intervenció ha de ser més global, ja que és fàcil suposar que l'abús de la beguda és una conseqüència d'altres problemes. En una situació així, el més convenient és consultar-ho a un especialista.

També convé **diferenciar** si ha begut en excés durant el cap de setmana o en dies lectius. En el primer supòsit, és possible que la pressió del grup exerceixi la seva influència; en el segon, la

situació pot ser més greu, ja que pot interferir en els estudis i afavorir l'abús d'alcohol en solitari. En aquest darrer cas, convé acudir a un especialista per abordar la situació de manera global i integrada.

L'educació abasta tots els àmbits de l'ésser humà i, encara que no es pot pretendre que els pares tinguin un coneixement tècnic suficient en cadascun d'ells, tampoc se'ls exigeix de la responsabilitat de contrastar, abans de manifestar conductes o opinions pròpies, l'exactitud d'aquestes o la seva conveniència d'aplicació en cada moment de la convivència. Cada família és un petit món i s'han de tenir en compte el màxim nombre de variables que incideixen en la biografia de l'adolescent, sobretot les que es considera que poden influir-lo més.

L'autoritat paterna i materna no s'ha d'exercir de manera indiscriminada i subjectiva. És recomanable establir contactes amb altres progenitors amb fills d'edats semblants, i contrastar-hi els problemes comuns en matèria d'educació. Conèixer-ne les respostes i els resultats que han aconseguit davant dels conflictes ajuda a preparar la pròpia estratègia d'intervenció.

Si les **conductes dels fills** no agraden

als pares, és fonamental diferenciar si és perquè aquests s'identifiquen amb aquestes conductes o amb les possibles conseqüències que puguin tenir en els seus fills. En aquest darrer cas, cal intervenir i parlar amb els adolescents. Ara bé, és recomanable haver contrastat abans les posicions pròpies, com també haver desenvolupat un pla d'acció que tingui una valoració tècnica òptima i que, a més, el pare i la mare l'assumeixin emocionalment com la millor postura davant d'una situació determinada. Cal tenir en compte que els canvis de conducta i l'adquisició de nous hàbits en els fills en general són lents; per tant, el pare i la mare en tot moment han de reconèixer els comportaments positius, encara que siguin petits, i no han de deixar d'informar el fill o filla dels que són negatius, tant pels seus efectes com per les seves causes.

La persistència en les actituds i els comportaments necessaris per generar els **canvis** no s'ha d'associar a les xerrades llargues i repetitives, poc adequades per a una mentalitat adolescent que es troba en una època de rebel·lió, inadaptació i canvi per definició. És preferible una xerrada breu, encara que seriosa i ben preparada, abans que una de més profunda però improvisada i amb retrets.

Fundación
Alcohol y
Sociedad

Fundación Alcohol y Sociedad

c/ Villalar, 4. 1º izq. 28001 Madrid
Tel.: 917450844 / Fax: 915618955

Correu electrònic:

secretaria@alcoholysociedad.org

per a més informació:

Avaluat per:



www.alcoholysociedad.org

Amb la col·laboració de:



Govern de les Illes Balears
Conselleria de Salut i Consum



Govern de les Illes Balears
Conselleria d'Educació i Cultura