

Estilos de Vida **SAUDABLE**

MOZOS E MOZAS
Cóidate, ti es importante!



CONCELLO DE
REDONDELA

Cóidate!

ti es importante

Máis cabeza e menos substancias, que che parece?



Seguro que coñeces os riscos que o alcol e outras drogas teñen para a túa saúde. Ái van algúns datos "extra"...

Que é o alcol?

É un estimulante? Proporciona che festa e diversión como cres?

Ou a festa proporcionáscha ti e o alcol é un depresor que che dá baixón e te durme?

O alcol é un **DEPRESOR** do sistema nervioso central, un **ANESTÉSICO**. Por iso, cando un consumo alcol e se cae, por exemplo, non sente dor. Desde o primeiro momento, o alcol anestesia o organismo, de tal maneira que, áinda que teñamos un gran golpe, non sentimos dor ata o día seguinte. Isto pode ter graves consecuencias.

- ➡ Se non bebes nada, animámose a continuar así, é a opción más segura.
- ➡ Fíxate un límite razonable de consumo e leva a conta do que bebes.
- ➡ Non bebas por beber.
- ➡ Elixe bebidas alternativas ás alcohólicas.
- ➡ Non bebas alcol para acougar a sede nin mentres practicas deporte; o alcol ten efecto diurético.

- ➔ Se bebes ocasionalmente pero de forma intensiva, ademais de non superar os máximos recomendados, [intenta reducir o teu consumo](#).

ANTE
CALQUERA
URXENCIA
CHAMA AO
112

QUE FAS SE UN AMIGO/A SE EMBORRACHA?

- ➔ Se algún amigo/a abusou do alcol e estades na rúa ou nun lugar no que vai frío, [abríago e trata de mantelo tranquilo/a ata que se atope mellor](#). O alcol expulsa a calor interior cara ao exterior, por iso a sensación de calor externa é maior pero a temperatura corporal real é menor.
- ➔ Se estades nunha casa, lembra que [as duchas de auga fría poden causar hipotermia](#) (baixón de temperatura) e, con todo, non elimina o alcol do organismo.
- ➔ Se bebeu moi recentemente, pode eliminar algo de alcol vomitando, pero sempre que o faga en por si mesmo/a. [Non lle deades café con sal ou lle metades os dedos na boca](#). O único que conseguiredes será que teña mal corpo e, se pasou tempo da súa inxesta, non logrará expulsar o exceso de alcol.
- ➔ Ante situacions de intoxicación grave, coma etílico, chama sen demora ao 112.

Que é a resaca?

O alcol evapora líquidos, así que, unha das cousas que ocorre cando bebemos é que se evaporan líquidos dos nosos órganos, entre eles do fígado, e por iso ao día seguinte temos tanta sede de auga que necesitamos reponélos. A dor de cabeza relaciónnase coas neuronas que morren cada vez que nos emborrachamos.

ALCOL + OUTRAS DROGAS = VIOLENCIA XUVENIL

- ➔ O consumo de alcol e outras substancias provoca falta de autocontrol, diminúe a capacidade de avaliar riscos e aumenta a impulsividade e a confianza, polo que algúns bebedores poden ser más agresivos e recorrer á violencia en momentos de confrontación.
- ➔ A errónea interpretación de información pode provocar malentendidos con certos xestos ou comportamentos, desencadeando unha discusión ou pelexa.
- ➔ A diminución do control físico e a capacidade de recoñecer situacións perigosas poden converter a un mozo/a nun branco fácil para os agresores.
- ➔ O consumo de alcol e demais substancias pode ser un factor de risco de violencia dentro da parella.
- ➔ Ser vítima ou testemuña de actos violentos pode conducir a un consumo irresponsable de substancias para superar a situación. PIDE AXUDA!!



Consulta a páxina web do Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:

www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es

Se beber xa che está causando problemas ou pensas que necesitas axuda, consulta no teu centro de saúde.



Tamén poderás
atopar que recursos
hai disponíveis na túa zona:



www.estilosdevidasaludable.mssi.gob.es

O Ministerio de Sanidade, Servizos Sociais e Igualdade lanza unha páxina web sobre estilos de vida saudable dirixida a toda a poboación. Esta páxina web xorde como parte das accións da Estratexia de Promoción da Saúde e Prevención no Sistema Nacional de Saúde e a súa finalidade é proporcionar información útil e de calidade, axustada ás diferentes necesidades da cidadanía; nela poderás atopar recomendacións, ferramentas interactivas, vídeos e outros materiais e recursos de utilidade para facer máis saudables os nosos estilos de vida.



CONCELLO DE
REDONDELA



FEDERACION ESPAÑOLA DE
MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

