

Què fer si un amic teu va begut?

1. Mantín la calma.

Si tu has begut també, deixa'l, i tracta de recuperar-te bevent aigua. Després podràs parlar-li més suaument, amb claredat i fermesa. Llavors, convenç-lo que ja n'hi ha prou i no te'n separes fins que li haja passat l'efecte. No t' enfades, ni crides, ni el critiques. Tampoc no et burles ni el deixes tot sol perquè t' avergonyeixes.

2. Estigues amb el teu amic.

Tant si el teu amic necessita atenció mèdica com si la situació està sota control i solament és qüestió de temps perquè li passe un poc, hauries de quedar-te al seu costat, més encara si s'adorm, ja que, si vomita en eixe moment, el risc d'asfíxia és alt. Si durant el temps que estàs amb ell no li passa o notes alguna cosa estranya, has de telefonar a Emergències (112 o el número hi ha darrere la targeta SIP).

3. Dóna-li aigua amb precaució.

El teu amic pot estar deshidratat. Cal que bega aigua, però amb cura, fes-li beure lentament un got d'aigua.

4. Col·loca el teu amic en posició de recuperació.

Si va massa begut per a alçar-se o no ets capaç de moure'l, has de deixar-lo en la posició lateral de seguretat. Si ja s'ha recuperat una mica i vol gitar-se, ajuda'l a col·locar-se per a dormir en posició de recuperació. D'eixa manera, si el teu amic vomita durant la nit serà menys probable que inhale el vòmit.

5. Cerca ajuda mèdica si cal.

Porta'l a Urgències o telefona perquè vinga una ambulància si és incapaç de comunicar-se amb claredat, si ha pres medicaments o drogues juntament amb l'alcohol, si perd la consciència, si cau un bac o si s'ha pegat un colp fort.



Burjassot

Carrer de Colom, 40

96 316 05 38

upccaburjassot@ayto-burjassot.es

Altres adreces d'interés

UCA. UNITAT CONDUCTES
ADICTIVES.

Carrer de Santa Cecília, s/n

96 139 13 55

CENTRE DE SALUT.

METGE DE FAMÍLIA.

Carrer de Beniferri, s/n

96 363 84 79

Carrer de Rubén i Villo-Mendizábal.

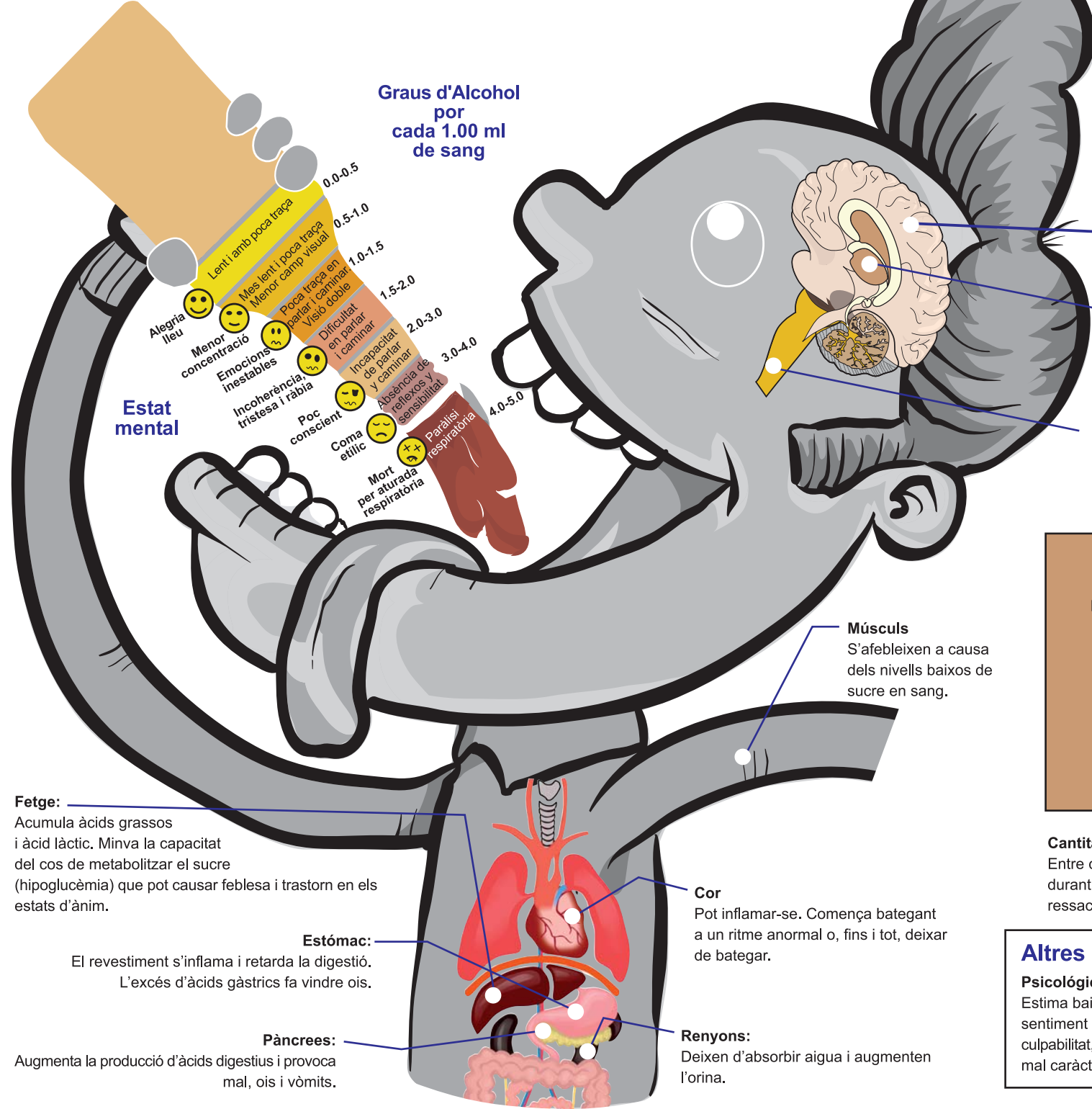
96 390 30 25



En falles no falles

Per un consum
responsable





**Graus d'Alcohol
por
cada 1.00 ml
de sang**

**Estat
mental**

- 0.0-0.5: Alegria lleu
- 0.5-1.0: Llent i amb poca traça
- 1.0-1.5: Menor concentració
- 1.5-2.0: Emocions inestables
- 2.0-3.0: Incoherència, tristesa i ràbia
- 3.0-4.0: Poc conscient
- 4.0-5.0: Coma etílic
- 5.0-6.0: Mort per aturada respiratòria

Cervell:
Els vasos sanguinis es dilaten i provoquen mal de cap.
El cervell pot desalinejar-se cosa que intensifica el mal.

Glàndula pituitària:
Allibera una quantitat inapropiada d'hormones,
cosa que pertorba el ritme cardíac i interfereix en la
funció normal dels renyons.

Sistema nerviós central
Es satura químicament i causa sudoració, tremolor,
sensibilitat a la llum, al so i al tacte.

Músculs
S'afebleixen a causa
dels nivells baixos de
sucre en sang.

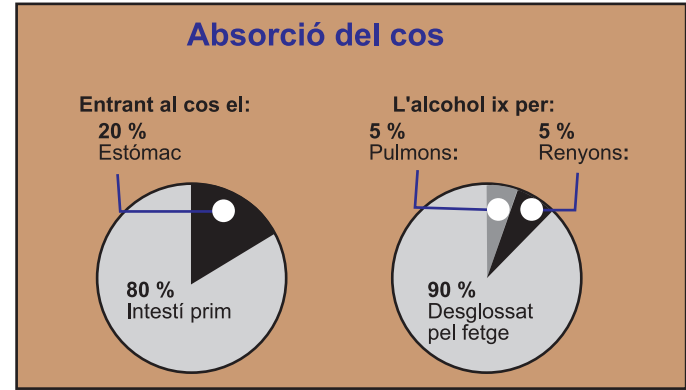
Fetge:
Acumula àcids grassos
i àcid làctic. Minva la capacitat
del cos de metabolitzar el sucre
(hipoglucèmia) que pot causar feblesa i trastorn en els
estats d'ànim.

Estómac:
El revestiment s'inflama i retarda la digestió.
L'excés d'àcids gàstrics fa vindre ois.

Pàncrees:
Augmenta la producció d'àcids digestius i provoca
mal, ois i vòmits.

Cor
Pot inflamar-se. Comença bategant
a un ritme anormal o, fins i tot, deixar
de bategar.

Renyons:
Deixen d'absorbir aigua i augmenten
l'orina.



Cantitat:
Entre cinc o set begudes
durant quatre o sis hores pot causar
ressaca en un bevedor moderat.

Altres danys

Psicològic:
Estima baixa,
sentiment de
culpabilitat, depressió,
mal caràcter

Problemes familiars:
Violència contra el cònjuge
i els fills, desintegració
familiar, irresponsabilitat del
seu rol dins la família.

