

## Com beure i no tindre problemes



En este segon article de la nova etapa d'Al límit, el nostre artista invitat serà l'alcohol. Sí, sí, substància que està present en totes i cada una de les nostres celebracions, menjars, festes, concerts, etc. "Què faig siestic en un botellón i no vull beure, però tots hi beuen? He de beure sempre que isc? Esta nit he d'aguantar més que ningú". A estes i a moltes altres preguntes donarem resposta.

*Si no recordes quantes copes portes, no en demanes una altra.*



**Recepta de la ressaca:**  
beu aigua, beu suc, dorm huit hores i passa de mesclades.

### Si decidisc beure...

- Posa't un límit de copes abans d'eixir i complix-lo.
- Menja alguna cosa abans de beure, el teu estómac t'ho agrairà.
- Comença tard o para prompte, si et passes del punt ja no hi ha diversió.
- Tin en compte el teu cos, ell millor que ningú et dirà quan has de parar, si tens mals rotllos deixa de beure.
- Informa't dels riscos de l'alcohol, així com de les mesclades amb altres drogues abans de decidir si consumir-ne o si no.

### Què faig si el meu col·lega agarra un coma etílic:

- No l'abandones, avisa el 112 i si és menor d'edat, millor que telefonés un familiar.
- Dóna-li begudes dolces, però compte, sense alcohol.
- Tapa'l perquè no tinga fred, tin en compte que sota els efectes de l'alcohol baixa la temperatura corporal.
- No li provoques el vòmit, l'alcohol ja ha passat a la sang.
- No el dutxes, ni el mulles, pots provocar-li una hipotèrmia.

### Quan dir que no?

- Si estàs sota els efectes d'altres drogues, tin en compte que les mesclades mai donen bon resultat.
  - Si estàs prenent medicaments.
- Si conduïxes, ja ho deia Stevie Wonder en els anys 80: "Si beus no conduïxques".
- Si eres menor d'edat, la llei no permet comprar begudes alcohòliques fins als 18 anys.
  - Si estàs embarassada, pots perjudicar el teu futur fill/a.



### SMSMAIL

Envia'ns el teu comentari, pregunta, suggeriment a l'adreça [upc@mislata.es](mailto:upc@mislata.es) o telefonant al 963 990 347, pregunta per Lourdes o M<sup>a</sup> José resollem tots els teus dubtes.

*Si agarres un pet, menys plaer sexual, més riscos.*

### Experiències dels mediadors/res del "Menys Graus, Menys Problemes".

*"Per a mi el Menys Graus ha sigut una experiència molt interessant per a conèixer la realitat que ens envolta quant a informació sobre drogues en els jòvens".*

Laura Moya

*"Ser mediador del Menys Graus ho definiria com: informació, suport, compromís, diversió, col·laboració, coneixement. Ajudar-vos a vosaltres, a nosaltres, a TOTS".*

Ester Barberá

*"La campanya Menys Graus em mola perquè la penya que hi treballa em resulta pròxima i la informació que ens donen no és pesada. A més, pareixen més els teus col·legues que mediadors/es".*

Laura Martínez

*"Veus la nit des d'una altra perspectiva i resulta molt satisfactori poder ajudar els altres i donar informació que desconeixen, a més coneixes molta gent".*

Karol Gómez

*La festa amb el coneixement, l'oci amb la formació (tant la d'altres com la teua) sí que ha resultat una bona barreja.*

Nelo Gómez

*Sorprenentment gratificant vore com ningú rebutja col·laborar amb la campanya i fins al consumidor més habitual d'este tipus de droga ens agraija la informació que li proporcionem.*

Jaime Sánchez

### Campanya Menys Graus, Menys Problemes

Es tracta d'una iniciativa de la Fundació AEPA, que la UPC de Mislata porta desenvolupant des del 2003. Es tracta d'informar els/les jòvens sobre els riscos de l'abús de l'alcohol i altres drogues en concerts, festes, etc. Som un equip de jòvens formats en prevenció de drogodependències que ens podràs trobar als concerts de Mislata, Manises, Quart de Poblet, entre altres, i que a més d'informar-vos sobre els possibles problemes que té passar-se una nit, et fem regals, controls d'alcoholèmia (sense multa, això ho fa la policia), repartim preservatius... Així que ja saps, busca'ns en els pròxims concerts.



Si vols aconseguir una motxilla de "Menys Graus - Menys Problemes" ves a la pàgina 14 i t'expliquem com guanyar-la.

M<sup>a</sup>José de la Cruz · Lourdes Alapont