

# CONNECTA AMBELS TEUSFILLS



QUAN ALS PARES ENS PREOCUPEN **LES BEGUES ALCOHÒLIQUES**







**Nota:** cada vegada que s'esmenta pares, professors, fills, etc, s'entén que es fa referència a ambdós sexes indistintament.

---

**Biblioteca de Catalunya. Dades CIP:**

Quan als pares ens preocupen les begudes alcohòliques. (Connecta amb els teus fills: guia per a pares)

I. Colom, Joan (Colom Farran) II. Catalunya. Departament de Salut III. Col·lecció: Connecta amb els teus fills

1. Alcoholisme Obres de divulgació 2. Adolescents Consum d'alcohol Obres de divulgació  
613.81-053.6

---

**Òrgan Tècnic de Drogodependències.**

Direcció General de Salut Pública. Departament de Salut

Joan Colom i Farran

Maria Estrada i Ocón

Lourdes Bassa i Requena

**PDS Promoció i Desenvolupament Social**

Jaume Larriba i Montull

Antoni Duran i Vinyeta

---

© Generalitat de Catalunya. Departament de Salut

Edita: Òrgan Tècnic de Drogodependències  
Direcció General de Salut Pública

Primera edició: Barcelona, setembre de 2004

Tiratge: 6.000 exemplars

Dipòsit legal: B-46.589-2004

Revisió lingüística: Secció de Normalització Lingüística  
del Departament de Salut

Disseny gràfic: Joana López Corduente

Il·lustracions: Josep Bel i Ventura

Impressió: Gràfiques Cuscó S.A.

# Índex

	<b>Introducció</b>	<b>7</b>
	<b>Els pares també podem fer prevenció</b>	<b>8</b>
	<b>Què cal saber sobre l'alcohol?</b>	<b>9</b>
<b>1</b>	 <b>Quina quantitat d'alcohol?</b>	<b>12</b>
<b>2</b>	 <b>A quins riscos s'exposa qui beu alcohol?</b>	<b>14</b>
<b>3</b>	 <b>Algunes concepcions errònies sobre l'alcohol</b>	<b>16</b>
<b>4</b>	 <b>Per què beuen alguns adolescents?</b>	<b>18</b>
<b>5</b>	 <b>Què en diuen les lleis?</b>	<b>20</b>
	<b>Com podem actuar els pares?</b>	<b>22</b>
	<b>Eines pràctiques per al dia a dia amb els fills</b>	<b>22</b>



## Introducció



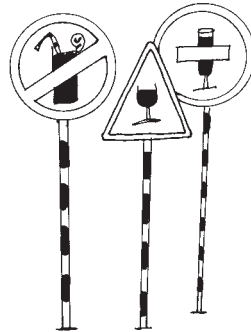
Molts adults consumeixen moderadament begudes alcohòliques com el vi, la cervesa, el cava o els destil·lats. **Vivim en una societat en la qual el consum de begudes alcohòliques gaudeix d'una alta acceptació social.** De fet, sempre que el consum d'alcohol no superi uns certs límits i que no hi concorri alguna de les circumstàncies que desaconsellen el consum de begudes alcohòliques (l'embaràs, la conducció de vehicles i el maneig de maquinària perillosa, patir certes malalties o seguir tractaments mèdics incompatibles amb el consum d'alcohol), beure o no beure alcohol és una decisió personal sense gaire transcendència per a la salut.

Però, per a un nombre important de persones, el consum de begudes alcohòliques representa un greu problema que afecta negativament la seva salut, el seu benestar

i, de vegades, la seva convivència amb altres persones. Se sap, per exemple, que l'alcohol és responsable de la meitat dels accidents de trànsit amb víctimes mortals i que cada any més de 2.700 persones moren prematurament a Catalunya per malalties relacionades amb el consum de begudes alcohòliques.

Actualment, tothom accepta que no s'ha de permetre als infants consumir begudes alcohòliques, ja que això podria perjudicar la seva salut i el seu desenvolupament. Amb l'arribada de l'adolescència, però, molt jovent sent interès per experimentar amb el consum de begudes alcohòliques. És important que els pares disposin d'informació que els ajudi a decidir com actuar amb els seus fills adolescents en relació a l'alcohol.

## Els pares també podem fer prevenció



Gràcies als resultats d'un gran nombre d'estudis científics, avui disposem d'informació sobre els principals factors que afavoreixen l'inici o el manteniment de certs comportaments que, com el consum de begudes alcohòliques, poden suposar un risc per a la salut dels nostres fills.

Els **factores de risc** per al consum i l'abús de begudes alcohòliques a l'adolescència poden ser **individuals, socials i familiars**. Així, els adolescents que tenen més dificultats per mantenir les seves decisions personals davant la pressió del grup d'amics, els que viuen en un entorn social molt permissiu en relació a l'ús de begudes alcohòliques o els que han crescut en famílies que mantenen uns baixos lligams afectius, estan més exposats a desenvolupar problemes relacionats amb el consum d'alcohol.

D'altra banda, també es coneixen alguns **factores de protecció** que disminueixen la possibilitat d'iniciar o mantenir un consum de begudes alcohòliques potencialment perjudicial i ajuden a prendre les decisions més saludables per a un mateix i per als altres. Entre aquests factors de protecció hi trobem, per exemple, una bona adaptació a l'escola o el fet que la família de l'adolescent

disposi de normes clares i establertes en relació al consum de begudes alcohòliques.

**Prevenir l'abús de begudes alcohòliques, com el d'altres substàncies, consisteix a debilitar els factors de risc i, sobretot, potenciar els factors protectors** per tal de fer els joves menys vulnerables a diferents situacions de risc amb què es poden trobar al llarg de la seva vida, com per exemple: ser convidat a fumar porros o alguna altra droga, primeres relacions sexuals, decidir tornar a casa de "paquet" d'algú que ha begut...

Gaudir d'una bona comunicació amb els fills ens pot ajudar molt a l'hora de promoure estils de vida saludables i, per tant, prevenir l'ús de drogues i altres comportaments de risc. Contràriament, quan hi ha dificultats de comunicació familiar (la interacció és inadequada o escassa) el clima familiar es deteriora i hi ha més risc de consum de drogues.

Hem d'ajudar a què els nostres fills, disposin d'uns recursos que els ajudin a afrontar amb autonomia, i més o menys èxit, el seu dia a dia. Aquests recursos són els que s'activen davant la decisió de consumir qualsevol tipus de substància; com ara les begudes alcohòliques.



## Què cal saber sobre l'alcohol?



El fet que els pares disposin d'informació adequada sobre les característiques (origen, efectes, riscos principals, etc.) de les substàncies més consumides pels joves els converteix en possibles referents informatius sobre el tema per als seus fills i els permet parlar amb ells d'aquests temes sense perdre credibilitat. Per això, aquesta secció aporta informació sobre allò que convé que els pares coneguin sobre l'alcohol.

**Les begudes** alcohòliques s'obtenen amb la fermentació de suc de fruites o cereals, que es transformen per convertir-se en les anomenades begudes **fermentades** (vi, cava, sidra, cervesa...). També és possible modificar les característiques de les begudes fermentades sotmetent-les amb un procés de destil·lació; d'aquesta manera s'obtenen **begudes destil·lades** (aiguardents, licors...), que contenen una concentració alcohòlica més elevada.

Després que una persona ha consumit qualsevol d'aquestes begudes, l'alcohol que conté és absorbit a l'estómac i l'intestí prim, és transportat per la sang i arriba al cervell i a altres òrgans del cos. L'alcohol té uns efectes depressors sobre moltes activitats que realitza el cervell: primer sembla reduir l'activitat de certes regions del cervell que inhibeixen els nostres comportaments (per això molta gent sembla més loquaç i espontània després de consumir una petita quantitat d'alcohol), però ràpidament les reaccions i la coordinació dels moviments del cos es van fent més lentes.

Quan una persona consumeix regularment alcohol, el seu organisme va posant en marxa diferents mecanismes per contrarestar els efectes d'aquesta substància. Per això hi ha persones que beuen molt i que semblen **aguantar** molt bé la beguda: sovint aquesta aparent resistència a l'alcohol no és una prova de resistència, sinó **un senyal que indica que està consumint-ne en excés!**

A més de la freqüència i de la quantitat d'alcohol que es consumeix normalment, altres circumstàncies poden modificar la intensitat dels efectes de l'alcohol sobre el nostre organisme. Si, per exemple, dues persones amb un pes corporal molt diferent consumeixen la mateixa quantitat d'alcohol, segurament la persona amb menys pes experimentarà uns efectes més grans que la persona de més pes.

També el fet d'estar en **dejú** o no, quan es consumeixen begudes alcohòliques, pot modificar una mica els efectes de l'alcohol: quan es beu en dejú, l'alcohol és absorbit més ràpidament per l'aparell digestiu i els seus efectes apareixen més ràpidament. Si es beu havent menjat, l'alcohol també serà absorbit gairebé en la mateixa quantitat, però d'una manera més lenta.

Una altra variable que pot incidir sobre els efectes de l'alcohol és el **gènere**. Així, les dones solen tenir menys massa corporal que els homes (pesen menys) i això fa que assoleixen concentracions d'alcohol a la sang més altes, després de consumir quantitats iguals d'alcohol. A més, metabolitzen (*cremen*) l'alcohol a un ritme més lent que els homes.

Després que l'alcohol ingerit ha arribat a la sang, el fetge l'anirà sotmetent a diferents reaccions químiques que faran possible la desaparició gradual dels seus efectes. No hi ha cap procediment que ajudi a variar significativament la velocitat amb la qual el fetge realitza aquest procés: **només deixant passar un temps suficient** –més llarg quan la quantitat d'alcohol consumit hagi estat superior- **aniran desapareixent els efectes de l'alcohol sobre l'organisme.**

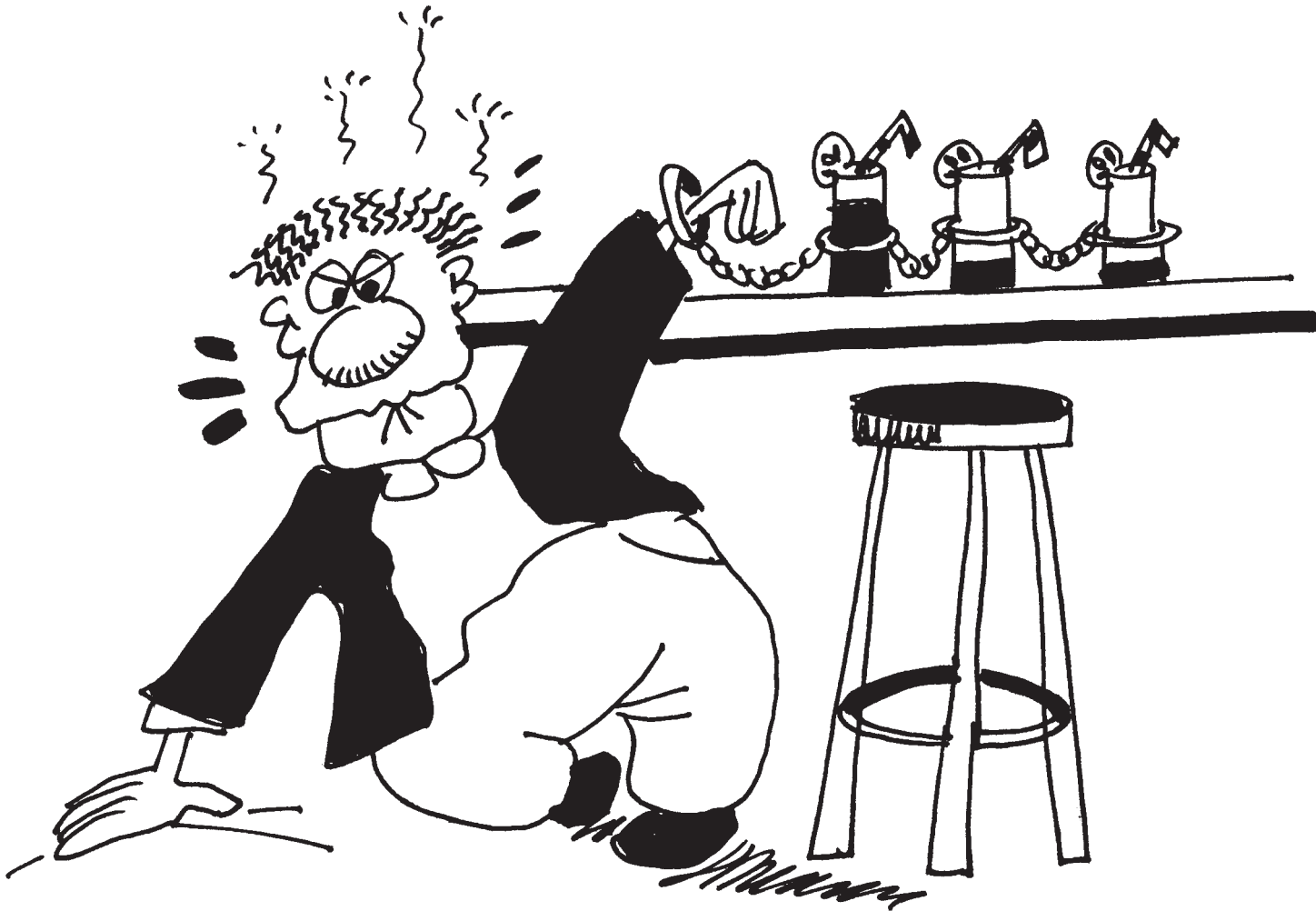
Les enquestes realitzades a estudiants d'entre 14 i 18 anys, tant a Catalunya com al conjunt de l'Estat, indiquen que el consum de begudes alcohòliques tendeix a disminuir i a iniciar-se cada cop més tard. **Alhora, la major part dels adolescents que consumeixen begudes alcohòliques ho fan durant el cap de setmana.** Això no obstant, el consum d'alcohol per part dels adolescents comporta molts problemes, amb importants repercussions socials i de salut.

El **16,7%** dels adolescents catalans declara haver-se embriagat algun cop durant el darrer mes. A més el **14,6%** reconeix haver conduït o haver viatjat en un vehicle conduït per una persona que es trobava sota els efectes de l'alcohol.



# 1

## QUINA QUANTITAT D'ALCOHOL?





## Els homes i dones metabolitzem de forma diferent l'alcohol

Les diferents begudes alcohòliques contenen quantitats diferents d'alcohol. Les etiquetes dels seus envasos indiquen la seva proporció d'alcohol en relació al volum total. D'aquesta manera podem saber, per exemple, que el 12% del volum d'una ampolla de vi de 12° és alcohol pur.

Fer els càlculs necessaris per determinar el consum d'alcohol d'una persona pot ser una mica laboriós; per això s'ha proposat un sistema més senzill per calcular d'una manera aproximada aquest consum: es tracta de comptar quantes **unitats de beguda estàndard (UBE)** pren una persona, al dia o a la setmana. Però això, com es fa?

Doncs, és molt senzill: cal comptar-ne una **(1 UBE)** cada cop que una persona pren:

- Una copa o un got petit de vi,
- Una cervesa,
- Un cigaló (*carajillo*),
- Un xarrup (*chupito*).

I s'han de comptar-ne dues **(2 UBE)** quan una persona pren:

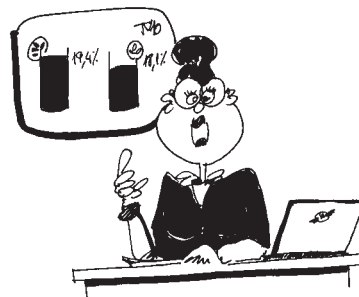
- Un combinat (*cubata*, *gintònic*, etc.)
- Una copa de conyac, whisky, vodka o qualsevol altre licor.

**Diferents estudis han permès determinar que una persona adulta beu en excés (fa un consum de risc) quan el seu consum és superior al següent:**

- En el cas dels homes, aproximadament 4 begudes estàndard al dia
- En les dones, aproximadament 2 begudes estàndard al dia.

Aquesta desigualtat està motivada per les diferències de pes que hi sol haver entre homes i dones i per la diferent capacitat per metabolitzar l'alcohol (per cremar-lo) que presenten els dos gèneres.

**A més, cal tenir present que els infants i els adolescents no haurien de prendre alcohol, com tampoc no ho haurien de fer les dones embarassades, les que estan en període d'al·letament o les persones a qui el metge els ha recomanat abstenir-se de beure'n.**



# 2

## A QUINS RISCOS S'EXPOSA QUI BEU ALCOHOL?





## Molts tant físics com psíquics

Com hem comentat al principi d'aquesta guia, per a la major part de les persones adultes el consum moderat de begudes alcohòliques no representa un risc important. Hi ha circumstàncies, però, en què el consum d'alcohol suposa un risc:

- Quan es consumeix **una quantitat excessiva** d'alcohol, d'acord amb les recomanacions que consten a l'apartat anterior.
- Durant l'**embaràs**, ja que el consum de begudes alcohòliques podria afectar negativament el desenvolupament del fetus.
- Durant l'**alletament**, atès que una part de l'alcohol passaria a l'infant a través de la llet de la mare.
- Quan es pateixen **certes malalties** (com ara la diabetis, l'epilèpsia, la majoria dels trastorns mentals, etc.) o se segueixen **tractaments mèdics** en què està contraindicat el consum d'alcohol.
- Quan es realitzen certes **activitats que requereixen un bon rendiment psicomotor**, com ara la conducció de vehicles, el maneig de maquinària perillosa, el treball en condicions que suposen un risc de caigudes, etc.
- En el cas dels **infants i adolescents**, que no haurien de consumir begudes alcohòliques en cap cas, pels efectes adversos que l'alcohol podria causar en el seu desenvolupament.

L'alcohol, fins i tot pres en quantitats petites, afecta de manera negativa la percepció i la coordinació dels nostres moviments. Per això les begudes alcohòliques són responsables d'aproximadament un 50% dels accidents de trànsit amb víctimes mortals i d'un **17%** dels accidents laborals.

A més, el consum excessiu de begudes alcohòliques pot causar diferents malalties de l'aparell digestiu, problemes cardiovasculars i molts altres trastorns.

Tampoc no s'ha d'oblidar que l'alcohol, encara que legal, és també una droga que pot causar dependència. Qualsevol persona pot arribar a dependre de l'alcohol si la freqüència de consum i la quantitat d'alcohol que pren i/o altres circumstàncies, afavoreixen el desenvolupament d'aquesta important malaltia.

**Com més aviat s'inicia el consum de begudes alcohòliques, més probable és que una persona desenvolupi algun trastorn relacionat amb l'ús de l'alcohol. Per això, és molt important evitar que els infants i els adolescents consumeixin begudes alcohòliques.**



# 3

## ALGUNES CONCEPCIONS ERRÒNIES SOBRE L'ALCOHOL



Tots hem sentit dir moltes coses sobre les begudes alcohòliques i els seus efectes, però no tot allò que hem sentit és veritat. A la llista següent podem veure alguns dels conceptes equivocats que moltes persones tenen en relació a l'alcohol.





## ...no tot allò que hem sentit dir és veritat

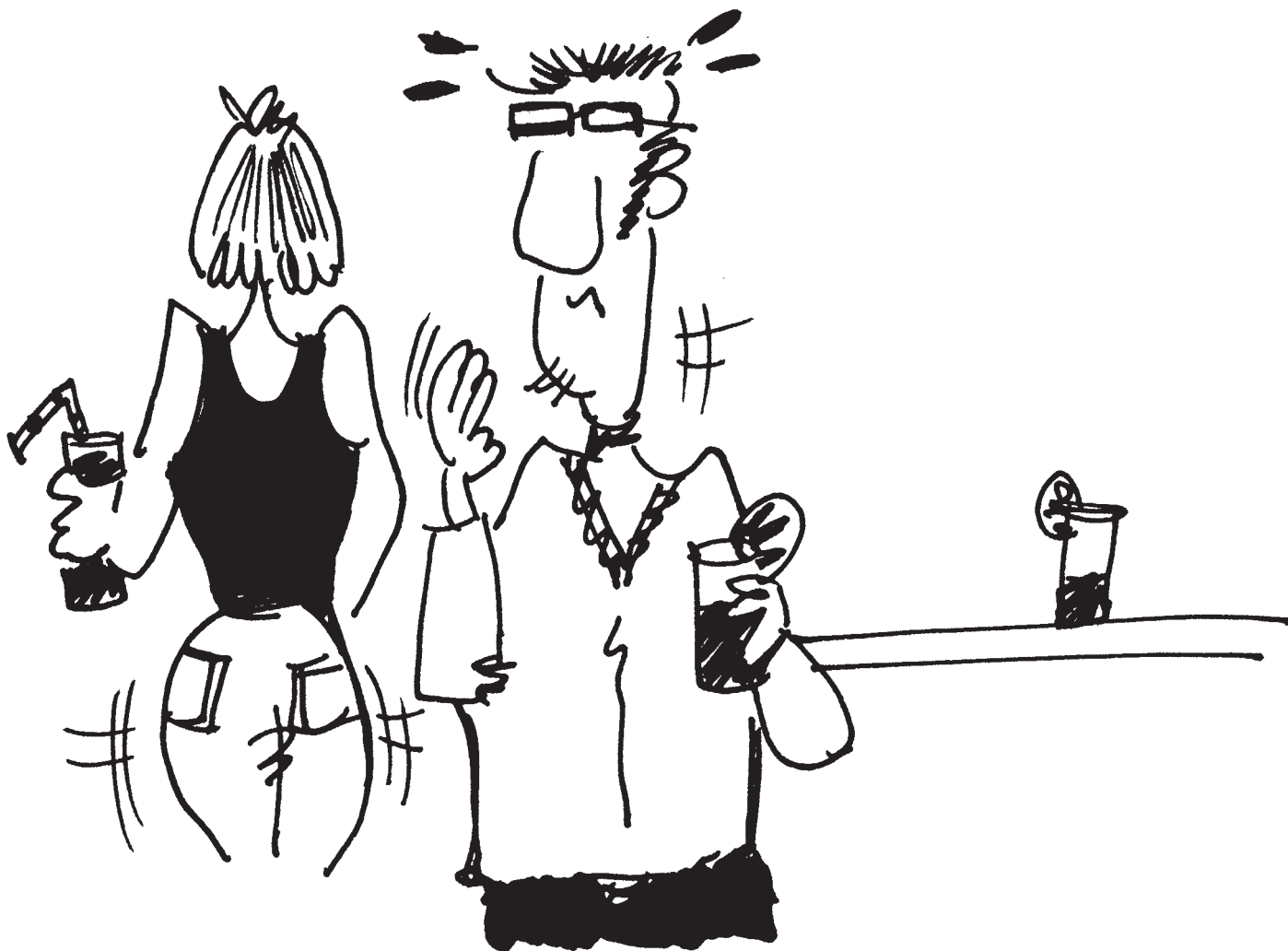


- **Resistir bé els efectes de l'alcohol vol dir que un és molt fort i que ho "controla".** Com s'ha indicat abans, "resistir" els efectes de l'alcohol no significa que una persona sigui més forta. En canvi, pot indicar que el seu cos s'ha acostumat a la substància i que cada vegada en necessita més quantitat per obtenir els mateixos efectes. Fins i tot, aquesta adaptació de l'organisme pot indicar que s'està iniciant un procés de dependència de l'alcohol.
- **El dolent és abusar: una mica d'alcohol no ha fet mai mal a ningú.** Certament, per a la majoria de persones adultes, prendre begudes alcohòliques no suposa un risc per a la salut, sempre que es faci cas de les orientacions que recullen els dos apartats anteriors d'aquesta guia. No obstant això, en el cas dels nens i els adolescents, és del tot desaconsellable que consumeixin begudes alcohòliques.
- **Algunes begudes alcohòliques, com ara el vi, tenen efectes beneficiosos per al cor.** És cert que s'estan fent estudis per mirar d'esbrinar si el consum d'alcohol en quantitats moderades pot tenir efectes beneficiosos per a la salut, en el cas de persones adultes que no presentin contraindicacions per al seu consum. No obstant això, ara per ara, no hi ha prou proves científiques que demostrin que això és així. Per aquest motiu, ni l'Organització Mundial de la Salut ni cap altre organisme sanitari aconsellen consumir begudes alcohòliques a les persones que no ho fan.
- **Alguns sistemes, com ara vomitar o prendre vitamines, acceleren el procés d'eliminació de l'alcohol de la sang.** Un cop l'alcohol ha arribat a la sang, el fetge el va metabolitzant (*cremant*) a una velocitat constant, que no varia amb cap dels procediments amb que molta gent prova, inútilment, de reduir els efectes de l'embriaguesa. Ni refrescar-se, ni prendre cafè amb sal, ni vomitar, ni cap altre procediment, contribueix a accelerar l'eliminació de l'alcohol. Certament, alguna d'aquestes coses pot fer que la persona se senti més desvetllada, però no l'ajudarà a reduir l'alteració de les seves aptituds psicomotores.
- **L'alcohol ajuda a entrar en calor.** És veritat que l'alcohol té un efecte inicial vasodilatador que fa sentir una sensació d'escalfor però, en realitat, aquest procés provoca una pèrdua més ràpida de calor corporal. Per això, no és aconsellable consumir begudes alcohòliques en condicions de fred intens.
- **L'alcohol és un estimulants.** Ben al contrari, l'alcohol és un depressor del sistema nerviós central. De vegades, l'efecte depressor de l'alcohol sobre les àrees del cervell implicades en la inhibició d'alguns comportaments fa que algunes persones semblin més xerraires i espontànies quan han begut una mica, fent la impressió equivocada que l'alcohol és un estimulants.



# 4

## PER QUÈ BEUEN ALGUNS ADOLESCENTS?





## Consideren que és una conducta pròpia dels adults

Per a molts adolescents, el consum de begudes alcohòliques representa una conducta pròpia dels adults, molt lligada a la manera com molts de nosaltres ens divertim en les festes, celebracions, etc. Consumir alcohol pot significar, en aquests casos, una forma d'acostar-se al món adult, de semblar més gran.

A més de tot això, l'adolescència és una etapa d'experimentació, de curiositat per tot allò que no es coneix. Sovint aquesta curiositat és la principal raó que donen els adolescents per explicar per què alguns nois i noies consumeixen tabac, alcohol i altres drogues.

**Consumir o no begudes alcohòliques és una decisió personal que, tard o d'hora, han de prendre els adolescents. La informació i els models de comportament que oferim als nostres fills poden ajudar-los ara i en el futur a escollir millor quina serà la seva conducta en relació a l'ús de begudes alcohòliques o altres drogues.**



# 5

QUÈ EN DIUEN LES LLEIS?





## Protegeix la salut dels menors i regula la conducció

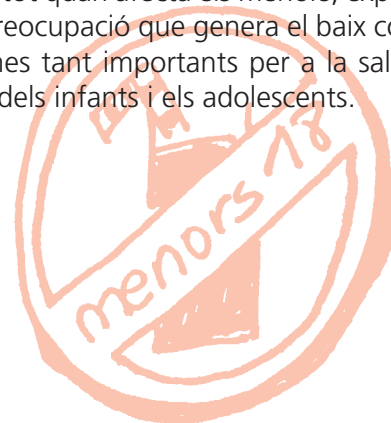
La conducció de vehicles sota els efectes de l'alcohol pot suposar importants sancions econòmiques i, fins i tot, altres conseqüències legals. A més, si una persona provoca un accident de trànsit conduint un vehicle sota els efectes de l'alcohol, és possible també que la pòlissa d'assegurança del conductor no es faci càrrec dels danys que s'hagin produït.

A més d'això i amb la finalitat de protegir la salut dels menors dels efectes perjudicials de les begudes alcohò-

liques i del tabac, a Catalunya hi ha lleis que limiten la publicitat i la venda d'aquests productes:

- És totalment **prohibida la venda de begudes alcohòliques als menors de 18 anys**.
- Els propietaris d'establiments que tenen instal·lades **màquines expenedores** de begudes alcohòliques han de vetllar perquè els menors de 18 anys no les utilitzin i fixar un rètol que indiqui aquesta prohibició.
- Hi ha importants limitacions per a la **publicitat de begudes alcohòliques adreçada als menors**, així com les formes de publicitat on intervinguin menors o que els indueixin al consum incontrolat d'aquests productes.

És fàcil comprovar que hi ha casos d'incompliment d'aquestes normatives. La tolerància d'una bona part de la nostra societat en relació al consum de begudes alcohòliques, fins i tot quan afecta els menors, expliquen en part l'escassa preocupació que genera el baix compliment d'unes normes tant importants per a la salut i el desenvolupament dels infants i els adolescents.



## Com podem actuar els pares?

Molts pares tenen la impressió que, a mesura que els seus fills es fan grans, la influència de la família és cada cop més petita, alhora que els amics tenen cada cop un paper més decisiu sobre el seu comportament. Tanmateix, moltes enquestes adreçades als adolescents posen de manifest que les opinions i els punts de vista dels pares continuen tenint una gran importància en aquesta etapa.

Les famílies poden jugar un paper molt important en la prevenció de l'abús de begudes alcohòliques a l'adolescència:

- **Proporcionant un model apropiat de comportament als fills (no abusar de l'alcohol, no conduir un vehicle després d'haver begut...)**
- **Proporcionant als fills el suport i l'afecte que necessiten.**
- **Interessant-se per les coses que els passen, els interessen o els preocupen.**
- **Assegurant-se que el comportament dels fills s'ajusta a les normes de conducta de la família, tant a casa com a fora.**
- **Transmetent de forma clara als fills què és el que els pares esperen d'ells en relació al consum d'alcohol i d'altres drogues.**

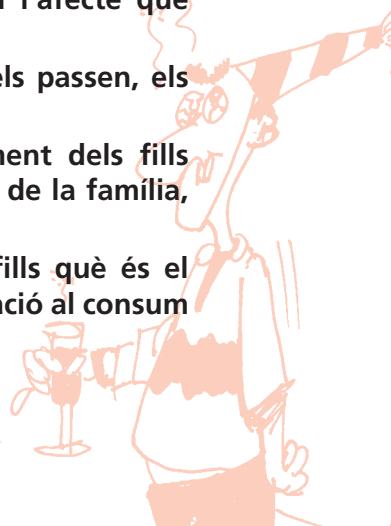


## Eines pràctiques per al dia a dia amb els fills

Tot seguit, es presenten diferents situacions possibles pel que fa al consum de begudes alcohòliques per part dels fills. Cadascuna aconsella criteris d'actuació diferents per part dels pares.

Les situacions es presenten de forma gradual, començant per la més favorable (joves que no han begut mai alcohol), fins a arribar a una situació de consum problemàtic.

A l'esquerra tenim la situació, a la columna central la manera com podem actuar o rerafons educatiu que podem transmetre i, a la dreta, alguns exemples d'expressions que ens poden anar bé. Aquest quadre és molt pràctic i ens pot donar idees per tractar el consum de begudes alcohòliques en una conversa amb el nostre fill o filla.



SITUACIÓ DELS FILLS DAVANT DE L'ALCOHOL	PAUTES D'ACTUACIÓ	EXEMPLES DE COMENTARIS PATERNS
<b>No l'han tastat</b>	Reforçar la seva decisió, ja que no beure'n és el més aconsellable a la seva edat. Cal tenir en compte que, de vegades, rebran missatges (d'amics, de la publicitat o, fins i tot, d'altres adults del seu entorn) que posaran en qüestió la seva decisió de no beure alcohol	<i>Penso que fas molt ben fet No t'amoïnis si els altres et diuen que no entenen per què no en beus</i>
<b>No l'han tastat, però en tenen curiositat, i un dia en demanen</b>	Retardar al màxim l'inici del consum, sense dubtar a prohibir-lo expressament si la seva edat ho fa aconsellable	<i>A la teva edat, el consum de begudes alcohòliques podria perjudicar-te</i>
<b>L'ha tastat en alguna celebració puntual</b>	Si per la seva edat, cal mantenir la prohibició de consumir alcohol, serà necessari prendre les mesures necessàries per evitar que el consum es repeteixi (variant els "privilegis" del fill a l'hora de sortir amb els amics, revisant els pactes amb el fill i amb membres de la família pel que fa a l'ús d'alcohol, etc.)	<i>Ja saps que nosaltres esperem que no en beguis quan surts amb els amics Crec que ens haurem de replantejar deixar-te sortir fins tan tard</i>
<b>Ens comenta que tots els seus amics beuen</b>	És possible que alguns amics consumeixin alcohol. Si són una minoria, s'hauria de fer veure al fill que no tothom escull la mateixa manera de comportar-se. Però, si el consum d'alcohol dels amics sembla posar en risc la decisió de no consumir alcohol, cal valorar amb ell/a possibles alternatives (altres activitats, altres amics...)	<i>No t'agradaria practicar algun esport? Potser seria una bona manera de conèixer gent nova!</i>
<b>Diu que no en beu i es presenta a casa visiblement begut</b>	Emborratxar-se i negar el consum d'alcohol suposa un incompliment de normes importants per a la família. Primer de tot, és indispensable que el fill es recuperi dels efectes etílics i els pares puguin planificar amb serenitat la seva actuació, en comptes de reaccionar "en calent". Potser caldrà restringir privilegis del fill (la paga, l'horari de tornada a casa, etc.) fins que el seu comportament millori	<i>És evident que avui no t'has comportat com nosaltres voldríem. Demà en parlarem amb calma.</i>

## Referències interessants per a nosaltres

Si volem consultar els nostres dubtes, saber més coses sobre algun tema que ens preocupi o cercar pistes per entendre i apropar-nos als nostres fills, hi ha professionals i serveis que ens hi poden ajudar.

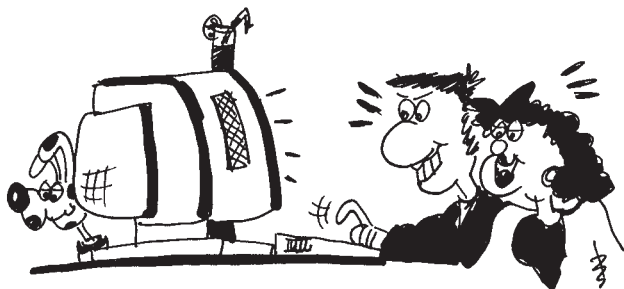
- El telèfon de la **LÍNIA VERDA** de la Generalitat: **93 412 04 12**.
- **Els professors** dels nostres fills, els **tècnics de prevenció municipals** o els **educadors de serveis socials** del nostre barri o municipi, coneixen el tema i ens orientaran sobre què s'ha de fer en cada cas. Poden ser de molta ajuda perquè són propers i poden tenir bona relació amb els joves.
- **Algunes adreces d'Internet també aporten informació addicional sobre el tema.**

### Per a nosaltres:

[www.niaaa.nih.gov](http://www.niaaa.nih.gov)                      [www.gencat.net/salut](http://www.gencat.net/salut)  
[www.ub.es/siae/drogues](http://www.ub.es/siae/drogues)              [www.sindrogas.es](http://www.sindrogas.es)  
[www.fad.es](http://www.fad.es)                                [www.ieanet.com](http://www.ieanet.com)  
[www.pdsweb.org](http://www.pdsweb.org)

### Per als nostres fills:

[www.fad.es](http://www.fad.es)                                [www.sindrogas.es](http://www.sindrogas.es)  
[www.ieanet.com](http://www.ieanet.com)                        [www.ub.es/siae/drogues](http://www.ub.es/siae/drogues)  
(per a joves)



- **Serveis d'informació i consulta sobre drogues per a joves:**

[drogues.info@pdsweb.org](mailto:drogues.info@pdsweb.org)  
[pdsconsulta@jazzfree.com](mailto:pdsconsulta@jazzfree.com)

### Òrgan Tècnic de Drogodependències

Departament de Salut  
Telèfon: 93 227 29 00  
[www.gencat.net/salut](http://www.gencat.net/salut)  
[drogues.salut@gencat.net](mailto:drogues.salut@gencat.net)

### Programa d'Educació per a la Salut a l'Escola

Departament d'Educació  
Telèfon: 93 400 69 00  
[www.gencat.net](http://www.gencat.net)







# CONNECTA AMBELS TEUSFILLS



QUAN ALS PARES ENS PREOCUPEN **LES BEGUES ALCOHÒLIQUES**

