

XUVENTUDE E

# Alcohol

unha mala compañía



XUNTA DE GALICIA



O **alcohol** é a droga de maior consumo entre a poboación galega e, en particular, entre a xente nova. Por iso, tamén é unha substancia que causa múltiples problemas sociais e sanitarios.

As bebidas alcohólicas (**viño, cervexa, augardente, whisky, ron, xenebra, etc.**) teñen unha importantísima presenza no noso contorno social e cultural, que se remonta a moitos séculos. Tradicionalmente o consumo de alcohol estaba reservado aos homes adultos, que o inxerían de forma máis ou menos habitual en momentos vinculados á comida ou a certos acontecementos sociais. Porén, esta forma de consumo cambiou radicalmente hai uns poucos anos cando as mulleres e, en especial, os adolescentes e mozos, comezaron a incorporarse a este hábito.

Estas son algunhas das **razóns** que fixeron que o **consumo de alcohol se convertese nunha actividade habitual** para moitos mozos, en especial **no tempo de ocio da fin de semana:**


- >> Existe unha gran tolerancia respecto ao consumo de bebidas alcohólicas, malia os múltiples e graves efectos que entraña. É probable que os teus pais ou algúns dos teus amigos tomen bebidas alcohólicas, ou que estean presentes na maior parte dos acontecementos sociais (aniversarios, vodas, festas patronais, etc.), o que termina por facer "normal" unha conduta altamente perigosa, en especial para os menores. Incluso é posible que os teus pais, que se mostran moi preocupados pola posibilidade de que consumas drogas, non lle dean demasiada importancia ao feito de que ti ou algún dos teus irmáns maiores poidan beber alcohol.
- >> A produción e venda de bebidas alcohólicas é unha actividade económica moi importante. Por esta razón, existen moitos grupos económicos interesados en estimular e promover o seu consumo, recorrendo para iso a intensas e agresivas campañas de publicidade, coas que pretenden seducir a xuventude para que se incorpore ao seu consumo, con mensaxes que nada teñen que ver coa realidade.

- >> As industrias dedicadas á produción e venda de bebidas alcohólicas e do ocio conseguiron que o consumo de alcohol e doutras drogas apareza como un elemento da cultura xuvenil, como unha forma de identidade xuvenil, establecendo unha falsa asociación entre **"ser novo = saír a tomar copas as noites da fin de semana"**.



Aínda que a proximidade social e cultural co alcohol pode facernos ver como natural e pouco perigoso o seu consumo, **debes saber que:**

- >> **O alcohol é unha droga cun impacto moi negativo sobre a saúde dos seus consumidores.** Todos os anos falecen en España máis de 12.000 persoas por efecto directo do consumo de bebidas alcohólicas, sendo ademais responsable dunha de cada catro mortes que se producen en Europa entre xente nova de 15 a 29 anos.
- >> **Beber alcohol non é un comportamento natural entre os mozos.** Ata hai poucos anos a maioría dos adolescentes non utilizaban este produto, especialmente perigoso durante esta etapa da vida.
- >> Aínda que a publicidade e certas empresas dedicadas ao lecer (bares, discotecas, etc.) se empeñen en reforzar a idea de que todos os mozos beben, para que ti tamén o fagas, o certo é que son moitos os mozos que non toman alcohol, afortunadamente cada vez máis. **¿Sabías que o 51% da xuventude galega de 12 a 18 anos non bebeu alcohol no último mes?**

A clear glass filled with water, containing a small globe of the Earth. The globe is partially submerged, with water covering the lower half. The background is a soft, out-of-focus landscape with green hills and a blue sky. The text is overlaid on the upper part of the glass.

Quizais che interese dedicar un  
pouco de tempo a  
Reflexionar sobre  
**as consecuencias  
que o alcohol**  
pode ter na túa vida

**¡¡ AXÚDATE E AXUDA  
ÁS TUAS AMIZADES !!**





COUSAS QUE **DEBES COÑECER**  
ACERCA DO

**alcoholo**

## ¿QUE SON AS BEBIDAS ALCOHÓLICAS?

As bebidas alcohólicas **son aquelas que conteñen alcohol etílico**, substancia responsable dos efectos que provocan. A concentración de alcohol varía dunhas bebidas a outras e exprésase pola graduación alcohólica que aparece nas etiquetas das botellas, que mide a porcentaxe de alcohol que contén un litro desa bebida. Por exemplo, unha cervexa de cinco graos (5º) contén un 5% de alcohol puro por litro.

Existen dous tipos de bebidas alcohólicas:

- >> **Bebidas fermentadas:** proceden da fermentación dos azucres contidos nos mostos de distintas froitas (uvas, etc.) e teñen unha graduación alcohólica que oscila entre os **4 e os 15 graos**. **O viño, a cervexa, a sidra ou o champagne** son algunhas das bebidas fermentadas máis consumidas.
- >> **Bebidas destiladas:** obtéñense por destilación das bebidas fermentadas, proceso a través do cal se elimina a auga destas para aumentar a súa concentración de alcohol, o que explica que a súa graduación alcohólica sexa superior (oscila entre os **16 e os 45 graos**). **Os licores de froitas (20°), augardentes (40°-50°), xenebra, whisky, ron, vodka, brandy, tequila, etc. (40-50°)** son algunhas das bebidas destiladas máis coñecidas.

O feito de que as bebidas fermentadas teñan unha menor concentración de alcohol non as fai menos perigosas, posto que os efectos producidos polo consumo de bebidas alcohólicas dependerán das cantidades ingeridas.

**Así, por exemplo, se tomamos dúas canas de cervexa estaremos conseguindo a mesma concentración de alcohol que cun "cubata" de ron ou de whisky.**



## ¿COMO ACTÚA O ALCOHOL NO ORGANISMO?

**O alcohol é un depresor do sistema nervioso central, que ralentiza o seu funcionamento.** Unha vez no sangue, o alcohol distribúese por todo o organismo, afectando de forma especial á actividade do cerebro. As concentracións máximas de alcohol en sangue prodúcense entre os 30 e 90 minutos despois de inxerir a bebida, o que fai que moitas persoas non sexan conscientes de que están bebendo en exceso ata que perciben os primeiros efectos (mareos, descoordinación, etc.). **A eliminación completa do alcohol do organismo tarda entre 8 e 10 horas.**

A pesar de ser unha substancia depresora do sistema nervioso, o alcohol produce nun primeiro momento certa sensación de euforia e desinhibición debido a que, entre outras funcións cerebrais, o alcohol adormece os mecanismos inhibidores da conduta, provocando a perda de control sobre esta. Isto explica por que cando se está baixo os efectos do alcohol se digan ou fagan cousas que non faríamos en condicións normais. Son estes efectos desinhibidores os que moitas persoas buscan cando beben, tratando con iso de superar a timidez ou establecer relacións con outras persoas.

**Pero debes saber que a euforia e desinhibición inicial vai seguida de sono e cansazo, descoordinación, alteración da atención, a memoria e a percepción e, en consecuencia, da redución do rendemento intelectual e físico.**



## Efectos que aparecen **tras a inxestión de alcohol**

- >> Desinhibición da conduta e das emocións.
- >> Sensación de euforia e excitabilidade.
- >> Perda da capacidade de autocontrol.
- >> Descoordinación psicomotora: problemas para coordinar movementos, confusión mental, linguaxe incoherente, etc.
- >> Deterioración da atención, da memoria e da concentración.
- >> Aumento dos tempos de reacción.
- >> Deterioración da capacidade de xuízo (da percepción do risco) e falsa sensación de seguridade.
- >> Alteracións visuais e perceptivas.
- >> Trastornos sexuais.
- >> Sono e cansazo.
- >> Nalgunhas persoas, comportamentos agresivos.

A inxestión de doses importantes de alcohol produce unha **intoxicación aguda ou borracheira, asociada a vómitos e mareos**. En ocasións, o consumo abusivo de alcohol vai acompañado de **perda de conciencia e de coma etílico**. Nestes casos será necesaria a intervención inmediata dos servizos sanitarios de urxencia.

Os efectos do alcohol varían segundo as distintas **circunstancias**, como son:

- >> A **idade** (o seu consumo resulta moito máis nocivo na adolescencia, etapa na que nos encontramos en pleno proceso de maduración física, mental e afectiva).
- >> O **sexo** (en xeral, as mulleres toleran peor os efectos do alcohol).
- >> O **peso corporal** (os efectos son máis intensos nas persoas máis delgadas).
- >> A **mestura** do alcohol con outras drogas (xa que potencian os efectos nocivos do alcohol e poden provocar reaccións imprevistas).
- >> A **combinación** de bebidas alcohólicas con bebidas carbónicas (refrescos con gas, tónicas, etc.), xa que aceleran a intoxicación.
- >> O **habitudo** que se estea a beber (os consumidores habituais teñen unha maior tolerancia aos efectos, o que non quere dicir que non sufran estes ou máis danos que os consumidores ocasionais).
- >> O ter ou non **comido** (tomar alimentos fai que os efectos da intoxicación polo alcohol se reduzan).
- >> A **rapidez** coa que se inxire (concentrar o consumo de alcohol nun breve espazo de tempo fai que se potencien os seus efectos).



>> As **doses** inxeridas (doses baixas poden producir euforia ou desinhibición; doses medias, embriaguez e descoordinación física e mental, e doses moi altas poden chegar a causar coma etílico e incluso a morte por colapso cardiorrespiratorio).

## ¡¡RECORDA!!

A euforia inicial que produce o

# ALCOHOL

afecta á capacidade de avaliar ou apreciar os posibles riscos, polo que o **seu consumo adoita estar asociado a condutas altamente perigosas**

como a

**condución de vehículos**

baixo os efectos do alcohol

os **contactos sexuais sen protección**

ou as **pelexas e agresións, etc.**



CONSECUENCIAS

DERIVADAS DO **ABUSO** DO

**alcoho**



O consumo continuado de alcohol ou de grandes cantidades en períodos concretos, como as fins de semana, pode dar lugar a múltiples consecuencias negativas para o propio bebedor e o seu contorno familiar e social.

## Problemas **na saúde dos consumidores**

- >> Trastornos dixestivos: náuseas, diarreas, gastrites, úlceras, cancros de colon, recto e gástrico.
- >> Lesións no fígado (hepatites, cirroses, cancro de fígado) e páncreas.
- >> Trastornos cardiovasculares: hipertensión, arritmias, cardiopatías.
- >> Infertilidade, diminución do impulso sexual e impotencia.
- >> Envellecemento precoz.
- >> Problemas neurolóxicos e psiquiátricos: depresión, ansiedade, insomnio, alteracións da conciencia, psicoses e demencias, etc.
- >> Dependencia (alcoholismo).
- >> Tolerancia (precísanse maiores doses para obter os mesmos efectos).
- >> Síndrome de abstinencia (en casos graves con delirium tremens).

## Problemas **familiares**

- >> Deterioración das relacións familiares e/ou de parella, separacións, divorcios, etc.
- >> Violencia doméstica (malos tratos á parella ou aos fillos).

## Problemas **económicos**

- >> Desatención das obrigas familiares (coidado dos fillos, etc.).

## Problemas **familiares**

- >> Absentismo laboral, atrasos e baixas por enfermidade.
- >> Accidentes laborais, ao verse alteradas as capacidades físicas e intelectuais.
- >> Despedimentos e sancións por incumprimento das obrigas laborais.
- >> Diminución do rendemento laboral e deficiente calidade do traballo.
- >> Conflitos e malas relacións con superiores e compañeiros.

## Problemas **escolares**

- >> Fracaso escolar por deterioración da atención, concentración e memoria.
- >> Absentismo escolar.
- >> Rexeitamento por parte de compañeiros e profesores.

## Problemas **legais**

- >> Sancións e multas por conducir vehículos baixo a influencia do alcohol.
- >> Arrestos ou detencións por pelexas ou agresións.

A young man with dark hair is shown from the chest up, wearing a dark turtleneck sweater. He has his right hand pressed against his forehead and eyes, with a pained or distressed expression. The background is a soft-focus, colorful bokeh of green, yellow, and blue. The overall mood is one of sadness or regret.

# **RECORDA**

**O alcohol é unha  
droga cuns efectos  
potencialmente moi  
perigosos. Moita  
xente nova e as súas  
familias viron as súas  
vidas rotas por culpa  
desta substancia.**





**RAZÓNS POLAS QUE**

**BEBEN ALGÚNS MOZOS**

**alcohol**

**...E CONSELLOS PARA NON FACELO**

# Razóns para beber

## ...E CONSELLOS PARA NON FACELO

Para  
divertirse  
ou saír de  
marcha

**Non te deixes levar por unha moda absurda que che impón a obriga de tomar copas para divertirte.** Tras a falsa imaxe do alcohol como droga festiva ocúltanse moitos problemas (conflictos cos pais e amigos/as, accidentes, pelexas, embarazos non desexados, problemas escolares e laborais, etc.). **Pasa de malos rolos.**

Para  
superar  
a timidez  
ou as  
dificultades  
para  
relacionarnos  
cos demais

Nin o alcohol nin ningunha outra droga van modificar o teu carácter, nin farán que sexas máis sociable ou divertido/a. A mellor e máis eficaz maneira de superar o corte que che poida producir establecer conversa con persoas descoñecidas é mostrarte tal como es. **Sé espontáneo/a.**

Para  
ligar e facer  
amigos

¿De verdade cres que vas ligar ou ter máis amizades simplemente por teres na man unha cervexa ou un "cubata"? **Non te deixes manipular** por unha publicidade que soamente desexa que consumas alcohol a calquera prezo.

Porque  
os seus  
amigos  
o fan

Se tes claro que non queres beber, porque non che gusta ou porque sabes que é perigoso, mantente firme na túa postura. **Demóstralles aos teus amigos e amigas que es unha persoa madura**, capaz de decidir o que che convén e de rexeitar as presións doutras persoas.

Para  
esquecerse  
dos  
problemas  
e as rutinas  
diarias

Consumir alcohol non fará desaparecer os teus problemas; ao contrario, reducirá a túa capacidade para afrontalos e fará que se agraven ou que xurdan outros novos. Aprende a resolver os conflitos e a tomar decisións coa mente despexada. **Sé intelixente.**

# Razóns para beber

## ...E CONSELLOS PARA NON FACELO

Por  
carecer  
doutros  
alternativas  
de ocio

Tes moitas maneiras de ocupar o teu tempo libre de forma saudable, para relacionarte con outros mozos, divertirte e compartir vivencias e emocións positivas. Non caias na rutina de todas as fins de semana; **programa cos teus amigos/as o que vos gustaría facer no voso tempo libre.**

Cando se trata dunha muller, para demostrar que é capaz de facer o mesmo que os homes.

Demóstralles aos teus amigos que es igual ou máis intelixente e capaz que eles: **non imites condutas perigosas.**

A publicidade asocia o consumo de alcohol coa diversión, a amizade, a felicidade, a atracción sexual, a liberdade, a independencia, o ser novo, o prestixio social, o deporte, etc. Unha imaxe idílica que oculta os múltiples problemas que entraña o uso e/ou abuso de bebidas alcohólicas.

¿De verdade cres que vas ligar máis, ter máis amigos/as e éxito, ser máis independente ou auténtico/a ou máis feliz simplemente por teres na man unha cervexa ou un “cubata”? Xa é hora de que aprendas que non existen solucións máxicas, que a amizade, o éxito, a aceptación e o recoñecemento social se conseguen coa constancia, o esforzo persoal e o interese e preocupación polas persoas que nos rodean.

**NON TE DEIXES  
MANIPULAR:  
observa críticamente  
a publicidade**

Pensa sempre no que che din realmente os anuncios de bebidas alcohólicas e que perseguen con iso. É posible que descubras que tratan soamente de que ti gastes diñeiro nestes produtos, sen importarlles o máis mínimo se iso é bo ou malo para ti.

Hai unha razón básica: **consumir alcohol, como calquera outra droga, é unha conduta perigosa que supón un grave risco para a saúde física e mental dos consumidores, sobre todo cando se é adolescente ou novo.**



TES MOITAS RAZÓNS  
**PARA PASAR DO**

**alcoholo**

Pero se cres que este non é un motivo suficientemente importante, **aquí tes outras moitas razóns para non tomar bebidas alcohólicas:**

- >> Para **non engordar e manterse guapo/a.**
- >> Porque o seu **sabor é desagradable.**
- >> Porque **non o necesitas** para divertirte.
- >> Para **non marearse ou vomitar.**
- >> Para **“non cantar”** (o mal alento que deixa non será a túa mellor carta de presentación).
- >> Para **non meter a pata** dicindo e facendo cousas estúpidas.
- >> Para **non ser pesado/a** e acabar cansando a todo o mundo.
- >> Para **non lles estragar a festa aos teus amigos/as.**
- >> Porque es suficientemente maior e maduro/a como para **evitar condutas perigosas.**
- >> Para **gozar responsable** e plenamente das relacións sexuais.
- >> Porque un mozo **non é máis viril** por beber máis, como tampouco unha moza **é máis simpática ou moderna** por tomar alcohol.
- >> Para non **“confundirse”** e evitar sorpresas (resultarache máis fácil encontrar xente sa e divertida coa que compartir amizade e outras cousas).
- >> Para **non perder o control** (evitarás facer ou dicir cousas das que te arrepiñas).



- >> Para **sentirte a gusto contigo mesmo**, porque che gustan as cousas naturais e non necesitas "colocarte".
- >> Porque **che parece unha estupidez** que a diversión consista en beber para acabar "peido".
- >> Para **non ter resaca** (dor de cabeza, problemas estomacais) ao día seguinte.
- >> Porque **che gusta estar esperto/a**.
- >> Para estar en mellores condicións para facer **deporte, estudar ou traballar**.
- >> Porque podes dedicar o **tempo e diñeiro** que invistes en beber noutras moitas cousas que de verdade che gusten.
- >> Porque **es unha persoa independente**, cos teus propios criterios e gustos, que non se limita a seguir o que di a moda.
- >> Porque es **suficientemente intelixente** como para saber que a publicidade vende unha imaxe do alcohol e da xuventude que non é real.
- >> Porque beber **non fará que desaparezan os teus problemas**.
- >> Para **non tomar decisións equivocadas**.
- >> Para **evitar discusións** cos pais.
- >> Porque non é agradable ter que ser atendido polos **servizos de urxencias** ou ver como o fan cun amigo/a.



... En suma,

**PORQUE CHE GUSTA DEMASIADO  
VIVIR E GOZAR COMO PARA  
CORRERES RISCOS INNECESA-  
RIOS.**



**SE INTELIXENTE,  
ELIXE BEN A  
TUA COMPAÑÍA:**

**O ALCOHOL  
NUNCA SERÁ  
O TEU AMIGO**



# alcohol

COUSAS QUE NUNCA DEBES ESQUECER

**Non conduzas se bebiches, mesmo cando creas que non tes afectadas as túas condicións para iso, nin subas nun coche ou moto cuxo condutor bebese.**

Todos os anos se producen en España uns 12.000 accidentes de tráfico que orixinan unhas 4.000 mortes (cerca de 350 en Galicia), ademais dun número moi superior de feridos graves.

A inxestión de alcohol afecta de forma importante ás aptitudes para a conducción, provocando alteracións da atención, a coordinación, a redución da percepción do risco e o aumento dos tempos de reacción, o que incrementa notablemente o risco de sufrir accidentes, incluso cando se beberon pequenas cantidades. Cunha concentración de alcohol lixeiramente por encima do límite legal multiplícase ata por 20 veces o risco de sufrir accidentes.

¿Sabías que no 40% dos condutores falecidos en Galicia se identificou a presenza de alcohol e que a maioría é xente nova menor de 30 anos que sufriu accidentes durante as fins de semana?

Conducir superando as taxas de alcoholemia permitidas (0,5 g/l con carácter xeral e 0,3 g/l para os condutores profesionais e para os noveis durante os dous primeiros anos de carné) está castigado con penas de prisión de tres a seis meses ou multa e a privación do permiso de cir-

culación durante un período de entre un e catro anos. En moitos casos basta con beber tan só unha lata de cervexa ou un "cubata" para superar o límite legal. ¿Queres ser un dos cerca de 8.000 condutores galegos denunciados no último ano por conducir con taxas de alcoholemia superiores ao límite legal?

**¿CRES QUE PAGA A PENA  
ARRISCAR A TÚA VIDA E A DAS  
TÚAS AMIZADES POR UNHA COPA?**

Se non queres esmagar o teu coche ou moto, ser sancionado ou causar graves danos a ti mesmo/a ou a terceiras persoas, recorda: **AO VOLANTE, NIN UN GROLO**

**Nunca bebas cando estas traballando ou estas a piques de facelo, en especial se debes manexar maquinaria perigosa ou se das túas decisións depende a seguridade doutras persoas.**

Un de cada catro accidentes laborais están relacionados cun uso indebido do alcohol ou doutras drogas.

**Xamais bebas se estás tomando algún medicamento.**

Mesturar alcohol e medicamentos pode ser un cóctel explosivo e moi perigoso. Moitos medicamentos de uso común (analxésicos, relaxantes musculares, etc.) cando se consomen con pequenas cantidades de alcohol producen sopor e outras alteracións que poden causar accidentes.

**Non perdas a cabeza: se pensas ter relacións sexuais, recorda sempre que é imprescindible utilizar preservativos.**

O abuso do alcohol é responsable de moitos embarazos non desexados e da transmisión de certas enfermidades infecciosas (SIDA e outras enfermidades de transmisión sexual), ao propiciar que se teñan relacións con parellas descoñecidas sen protección.



### **Non debes beber se tes algún problema hepático.**

O fígado é un órgano vital que non se rexenera. Cada vez que consumas alcohol irás acumulando danos no fígado, que poden causar ou acelerar a presenza de enfermidades graves (cirroses, etc.)

### **Non bebas nunca se tes menos de 18 anos.**

Os danos do alcohol son especialmente graves durante a adolescencia, unha etapa onde se está en pleno proceso de desenvolvemento físico e psicolóxico. Ademais, nestas idades carécese da madurez suficiente para avaliar correctamente os riscos que entraña o seu consumo.

### **Baixo ningún concepto debes beber se estás embarazada.**

O consumo de alcohol durante o embarazo provoca diversos problemas no feto (perda de peso, atraso no desenvolvemento, etc.). Sé responsable, coida dos que queres.

Se, a pesar de todo  
piensas seguir bebendo

alcoholo!





**... POLO MENOS REDUCE  
O CONSUMO E OS RISCOS**

- >> **Non bebas en xaxún.**
- >> **Non conduzas.** Se saes en grupo, asegúrate antes de que algún dos amigos non beba ese día. Se estas só, ou todos os teus amigos beberon, utiliza o transporte público.
- >> **Non mestures** alcohol con cannabis (potencianse os efectos depresores e a redución da capacidade psicomotora) ou calquera outra droga; as reaccións son imprevisibles.
- >> **Controla o número de consumicións,** dosifícaas (non esperes a estar borracho ou ao día seguinte con resaca para darte conta de que te pasaches bebendo).
- >> **Bebe sempre menos da cantidade que creas que podes tolerar,** posto que como o alcohol tarda certo tempo en absorberse non percibirás os seus verdadeiros efectos ata que pase algún tempo despois de beber.
- >> **Evita participar en roldas;** con iso soamente conseguirás beber máis cantidade e máis axiña do que che apetece. Ademais, así evitarás malos rolos (que cada un beba e pague o que queira tomar).
- >> **Non bebas se non che apetece nese momento,** simplemente porque alguén queira invitarte (pode facelo outro día).
- >> **Bebe lentamente,** con grolos curtos.
- >> **Intercala** o consumo de bebidas alcohólicas co de **auga ou dalgún refresco.**

- >> **Evita ter o vaso na man;** déixao na barra ou na mesa entre grolo e grolo.
- >> **Evitar mesturar** diferentes bebidas alcohólicas.
- >> **Evita tomar froitos secos;** daranche máis sede e beberás máis.
- >> Se ves que algún dos teus amigos/as bebeu en exceso, **dillo e impide que siga bebendo.** Procura non deixalo só/soa.
- >> Cando bebas **evita someterte a cambios bruscos de temperatura.**
- >> Se te sentes mal despois de beber (se notas que che baixa a tensión ou que vas perder a conciencia), **avisa alguén que poida auxiliarte ou pide axuda** aos servizos sanitarios de urxencia.

## RECORDA:

A decisión máis sensata é **NON** tomar

**alcohol,**

pero, se a pesar diso decides beber, polo menos faino de forma intelixente e cos menores riscos.

A **saúde** relaciónase co noso **estado físico, emocional e psicolóxico**, condicionando de forma moi importante o noso nivel de satisfacción e equilibrio persoal. Por iso, na medida en que coidamos e potenciamos a nosa saúde, estamos contribuindo de forma decidida a facer que nos sintamos ben con nós mesmos, a que a nosa vida resulte máis agradable e a que os demais nos perciban de maneira máis positiva.

A soft-focus, warm-toned photograph of a woman and a child walking together. The woman is on the right, taller, and the child is on the left, smaller. They are both wearing light-colored clothing. The background is a bright, hazy white, creating a sense of a bright, open space. The overall mood is peaceful and positive.


Pautas para unha vida  
**saudable e divertida**

**Para mellorar e fortalecer a nosa saúde,** soamente debes seguir unha serie de **pautas** sinxelas na túa vida cotiá:

- >> **consumas** alcohol, tabaco ou outras drogas: o uso destas substancias é un dos principais factores condicionantes da nosa saúde e o principal factor de enfermidade e morte entre a xuventude.
- >> **Evita condutas** que resultan especialmente **perigosas** para a saúde, como a condución de vehículos cando teñas afectadas as túas condicións físicas ou psíquicas ou as relacións sexuais sen protección.
- >> Procura **realizar exercicio físico** de forma regular. Ademais de mellorar a túa imaxe corporal, contribúe a combater o estrés e aliviar as tensións.
- >> **Coida a túa alimentación**, procurando incluír unha dieta variada e rica en froitas e verduras.
- >> Presta atención á túa **hixiene persoal** (aseo diario, cepillado de dentes, etc.) e acude periodicamente ao médico para revisar o teu estado xeral de saúde.
- >> **Non consumas** medicamentos salvo que chos receitase algún médico.
- >> Procura **ler ou realizar actividades** que estimulen a túa capacidade intelectual (acudir ao cine, teatro, etc.).
- >> **Practica algún hobby** que che permita desenvolver a túa creatividade ou que che facilite o contacto con outras persoas da túa idade (sendeirismo, deportes de equipo, etc.).







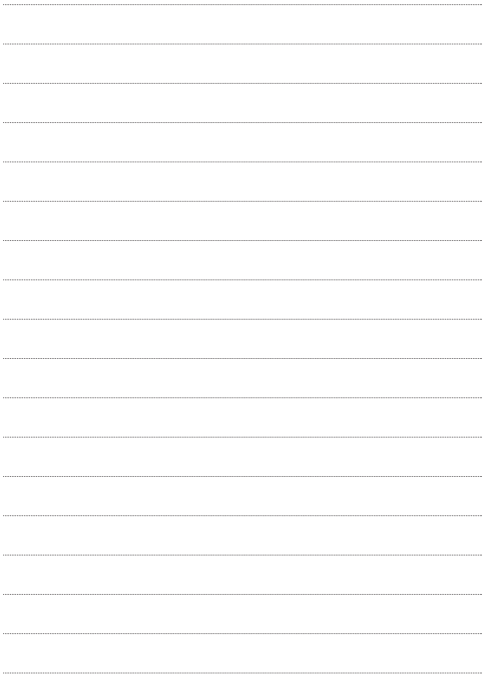
Ónde podes  
obter  
**axuda**

Se tes algunha dúbida ou problema relacionado co consumo de alcohol ou se coñeces alguén nesta situación, podes dirixirte ao responsable do Programa de Prevención e Incorporación Social ou á Unidade Asistencial de Drogodependencias máis próxima ao teu domicilio.

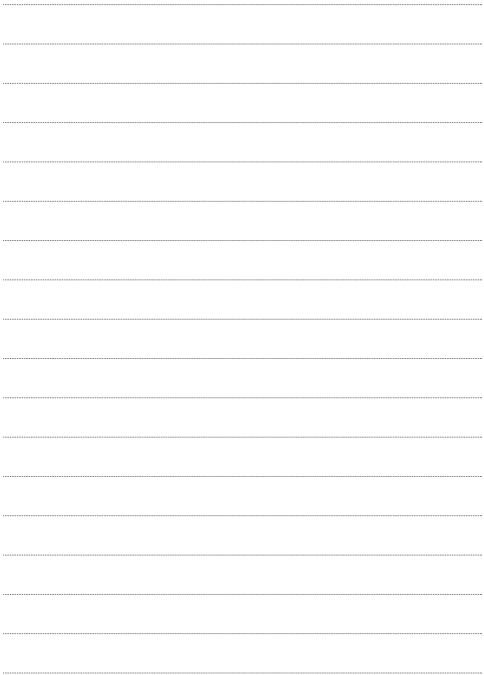
# RECORDA QUE NON ESTÁS SÓ/SOA

Se tes calquera problema relacionado co consumo de alcohol, **NON O DUBIDES**, solicita axuda. **Recibirás orientación e un tratamento especializado e gratuito para superalo.**

**NON ESPERES A QUE SEXA DEMASIADO TARDE**











# Plan de Galicia sobre drogas

FENAD



XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE SANIDADE  
Comisionado do Plan de Galicia sobre Drogas



Consello da Xuventude  
de Galicia



Galicia  
camiños de  
concordia