



Más información en 661 00 42 64


Ayuntamiento de
Valladolid

Consejería de Servicios Sociales
y Mediación Comunitaria

TÚ

VALLADOLID
SOCIAL

UN
MOTIVO,
MILES DE
RAZONES

NOS
IMPULSA



Junta de
Castilla y León

*¿Cuánto sabes sobre el
ALCOHOL, CANNABIS Y TABACO?*



Hablamos del alcohol como...



Una droga depresora del Sistema Nervioso Central que adormece progresivamente las funciones cerebrales.

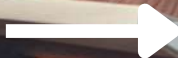


→ Cuvée St. François
"Confidence 2010"
(Districte, Cornudet, Cuvée el rebelde)
Domaine de Beauvallon DL 750
Fsd 44

Legalmente...

Queda prohibido el consumo de bebidas alcohólicas en la vía pública con sanciones de hasta 600€.

Tasa de alcohol permitida



El consumo de alcohol en menores de 18 años está prohibido.

La conducción bajo un nivel de alcohol superior al permitido puede suponer una sanción administrativa o incluso ir a prisión.

Menores de edad (en bici, patín...): tu tasa es de **0,0**

Novel: 0.15mg/L por aire aspirado / 0.3g/L en sangre.

Otros: 0.25mg/L por aire aspirado / 0.5g/L en sangre.

Realmente...

El alcohol **no** te quita el frío.

Una ducha fría o una taza de café **no** te ayudan a ponerte sobrio.

Beber alcohol durante la resaca ni la mejora ni la elimina, más bien la empeora.

Puede **dificultar** la erección, la lubricación, la eyaculación y el orgasmo.

La necesidad de aumentar progresivamente la dosis para conseguir los mismos efectos se denomina **tolerancia**, pero eso no significa que haga menos daño.

Cómo nos afecta el alcohol...

Elevación del estado de ánimo.

0.14
mg / L

Falta de coordinación.

0.24
mg / L

Aparición de sueño y dificultad para hablar.

0.50
mg / L

Lenguaje incoherente.
Pérdida de consciencia.

0.80
mg / L

Riesgo muy alto de sufrir un coma etílico.

1.70
mg / L

Riesgo de muerte por la falta de control de la respiración y el corazón.

2.00
mg / L

Nivel de alcohol aproximado en aire expirado.

Pautas para la reducción del riesgo...

Antes de salir **márcate un límite** sobre tu consumo e intenta respetarlo.

Elige bebidas de baja graduación.

Intercala bebidas alcohólicas con no alcohólicas.

No provoques el vómito, ya que existe riesgo de broncoaspiración y por lo tanto, asfixia.

No bebas con el estómago vacío.

No mezcles alcohol con otras drogas. Los efectos perjudiciales se incrementan.

En caso de intoxicación etílica...

1

Avisa al 112.

2

Si está consciente, evita que se duerma.

3

Aflójale la ropa pero manténle abrigado.

4

Colócale en posición lateral de seguridad para evitar que, en caso de vómito, se ahogue.

1



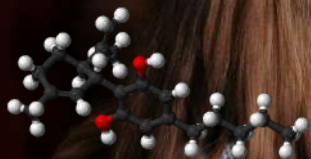
2



3



Hablamos del cannabis como...



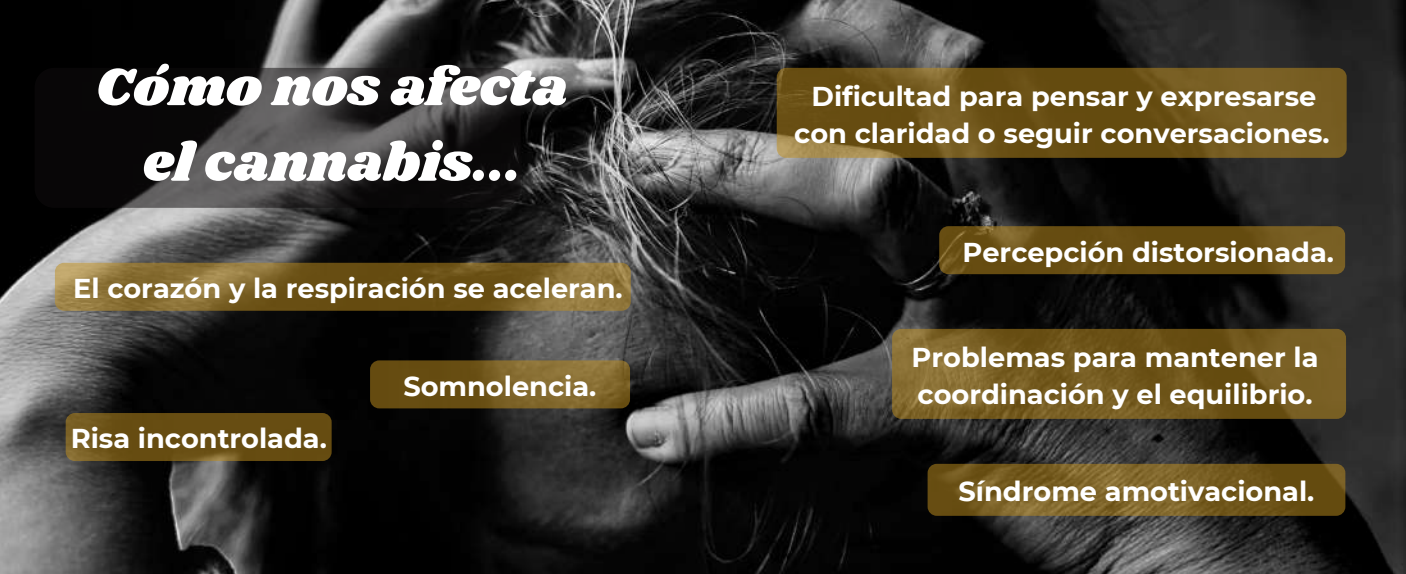
Una droga **depresora** y **psicoactiva** que produce alteraciones en la percepción y/o estado de ánimo.

Los efectos del cannabis sobre el cerebro los produce el THC (tetrahidrocannabinol) que llega rápidamente al cerebro y se elimina lentamente.

Legalmente...

El **consumo, tenencia, cultivo y/o facilitar el acceso** al cannabis está sancionado con multas administrativas desde **601€** a **30.000€** o incluso cárcel.

Solo se permitirá sustituir las multas por un programa psicoeducativo si se es menor de edad.



Cómo nos afecta el cannabis...

El corazón y la respiración se aceleran.

Somnolencia.

Risa incontrolada.

Dificultad para pensar y expresarse con claridad o seguir conversaciones.

Percepción distorsionada.

Problemas para mantener la coordinación y el equilibrio.

Síndrome amotivacional.

Realmente...

El cannabis contiene una mayor concentración de componentes nocivos que el tabaco.

El consumo continuado puede generar dependencia, aumentando la posibilidad de crear ansiedad a corto y largo plazo.

Que algunos principios activos del cannabis sean terapéuticos en algunos casos clínicos muy específicos no significa que sea saludable.

Esta droga suele estar alterada genéticamente desde la semilla, aumentando la concentración de THC.

WARNING

Pautas para la reducción del riesgo...

Evita presionar a los demás para que consuman cannabis y aprende a decir **NO**.

Los efectos del cannabis, consumido a través de los alimentos pueden tardar en aparecer **hasta tres horas**.



Si sientes **pánico, aceleración del pulso, mareos, sudor y/o náuseas**, **deja** de consumir y ve a un lugar tranquilo, ventilado y acompañado.

Evita conducir si has consumido.

Algunos efectos, pueden permanecer hasta **48h**.

En caso de intoxicación cannábica ...

Si presenta **visión borrosa, mareos o debilidad**, tumba a la persona con las piernas hacia arriba y la cabeza ladeada, interrumpiendo esta posición si vomita.

Si tiene un **ataque de pánico**, llévala a un **lugar tranquilo**, centra la atención en su **respiración**.

Si no mejora, avisa al 112.
Evita que se duerma y no la dejes sola.

Hablamos del tabaco como...

Una droga **estimulante** en la que entre sus componentes podemos encontrar:

- **Nicotina:** sustancia que genera dependencia.
- **Alquitrán:** sustancia que se almacena en los pulmones y obstruye los bronquios.
- **Arsénico:** elemento tóxico utilizado para veneno para ratas.
- **Monóxido de carbono:** gas que obstaculiza el transporte de oxígeno por el organismo.

En España provoca la muerte de **más de 50.000 personas al año.**

El tabaco **NO relaja**, sólo reduce tus síntomas de abstinencia.

Todo fumador es dependiente **física y psicológicamente** del tabaco, aunque fume poco.

