

Guia de prevenció i abordatge del consum d'alcohol en la edat pediàtrica, adolescència i famílies

Contingut

Índex.....	2
Presentació.....	3
1. Justificació de la Guia. Per què cal intervenir en infants i adolescents en el consum d'alcohol?.....	4
2. Objectius.....	5
3. Població destinatària.....	5
4. Evidència. Com preguntar sobre el consum d'alcohol als adolescents i joves?.....	6
5. Cribratge del consum d'alcohol.....	7
6. Aspectes legals	10
7. Intervenció en famílies. Recursos.....	11
8. Intervenció amb infants i adolescents	14
9. Derivació i seguiment.....	18
1. Referències bibliogràfiques.....	19
2. Annexos	22
Annex 1: Aspectes pràctics per a famílies: prevenció del consum d'alcohol	22
Annex 2 : Recomanacions a famílies quan el jove ha fet una intoxicació etílica o fa consums freqüents d'alcohol.....	23
Annex 3: Aspectes pràctics en la intervenció breu amb l'adolescent	24
Annex 4: Consells pràctics per a resistir la invitació a beure alcohol	25
Annex 5: Recursos disponibles.....	26
Annex 6: Estratègia per al seguiment de joves intoxicats a Urgències i SEM	30
Annex 7: Informació escrita per als i les joves que han estat atesos/es per una intoxicació etílica aguda a Urgències i SEM.....	33

L'adolescència representa un període important en l'inici de conductes de consum d'alcohol, tabac i altres drogues. En el cas de l'alcohol, el 51,5% d'estudiants entre 14 i 18 anys han begut en el darrer mes i 1 de cada 4 aproximadament ha fet consums episòdics intensius (25,2%) en el mateix període, segons dades de la *Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España* (ESTUDES, 2022).¹

L'evidència, a més a més, és concloent en el fet que el consum d'elevades quantitats d'alcohol o altres drogues en edats precoces és un factor de risc important per desenvolupar trastorns relacionats amb el consum de substàncies en l'edat adulta. Per tant, cal incidir de forma efectiva en el fet de retardar al màxim l'edat de consum i reduir els consums de risc en població jove, i això només es pot aconseguir amb una resposta preventiva coordinada des de diferents àmbits. En aquest sentit, en el marc del nou **Pla sobre drogues i addiccions comportamentals 2019-2023**, s'ha inclòs de forma prioritària la prevenció i l'abordatge del consum d'alcohol a població adolescent i jove des de l'atenció primària, i l'atenció pediàtrica en particular, amb l'objectiu de reforçar les accions preventives que ja es fan des d'àmbits tan importants com l'educació, el lleure, l'oci nocturn i la família.

Amb el programa "Salut i escola" fa temps que es va treballant intensament en la prevenció dels consums d'alcohol i drogues, i, amb aquesta nova acció, pretenem donar continuïtat entre les accions preventives que en el cas de l'alcohol es desenvolupen a l'escola per part dels professionals d'infermeria del Programa i les que s'apliquin des de la consulta.

Després d'anys de treball en l'atenció primària (AP) amb el desplegament del programa "Beveu menys", adreçat a disminuir el consum de risc en població adulta, els professionals de l'AP estan en una posició immillorable per dur a terme activitats de promoció, prevenció i abordatge dels problemes d'alcohol i drogues i d'ampliar les seves actuacions també a la població més jove. Segons l'evidència més recent, els professionals de pediatria poden contribuir a retardar l'inici de consum, evitar el consum de risc, identificar precoçment els joves en risc i prevenir la reincidència de problemes associats, com els consums episòdics intensius en la població que atenen.

Creiem també que la millora dels circuits de derivació a l'alta entre els serveis d'urgència i l'atenció primària per al seguiment de joves amb quadres d'intoxicació aguda alcohòlica pot, d'una banda, contribuir a prevenir la reincidència individualment i, de l'altra, contribuir de forma important a la millora de l'abordatge preventiu comunitari dels problemes d'alcohol.

Aquesta Guia ha estat dissenyada per ser una eina pràctica, proporcionar evidència i recomanacions sobre com prevenir des de l'atenció primària el consum d'alcohol i els problemes associats en l'edat pediàtrica, l'adolescència i la joventut, així com sobre el treball preventiu amb les famílies.

Com s'ha elaborat la Guia

Aquesta Guia s'estructura en vuit parts, en les quals s'ofereix principalment evidència sobre l'abordatge i la intervenció en el consum d'alcohol en infants i adolescents, pautes sobre com fer el cribratge i la intervenció,

orientació sobre els aspectes legals, i pautes adreçades a famílies, infants, adolescents segons els hàbits de consum.

Per elaborar-la, s'ha revisat l'evidència sobre la prevenció des de l'AP en el consum d'alcohol en joves i s'ha tingut en compte el document *Alcohol screening and brief for youth: a practitioner's guide*, elaborat pel National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism –dels EUA (U.S. Department of Health and Human Services), i la seva versió adaptada *Guia de prevención del consumo de alcohol en la Edad Pediátrica* de la Consejería de Sanidad del Principado de Asturias (Direcció General de Salud Pública, 2016). Així mateix, s'ha recuperat informació clau d'altres documents i eines preventives clau desenvolupades per la Subdirecció General de Drogodependències, com el *Protocol de prevenció, detecció i intervenció sobre drogues als centres d'educació secundària* de la Generalitat de Catalunya, 2016.

La Guia ha incorporat l'experiència del grup de treball multidisciplinari de professionals de la salut de l'Agència de Salut Pública de Catalunya i de la Regió Sanitària de l'Alt Pirineu i Aran, i, a més, tota l'experiència de treball acumulada amb el [programa “Beveu menys”](#), amb el qual fa més de 20 anys que s'implementen les estratègies de cribratge i intervenció breu en població adulta a l'atenció primària de salut.

1. Justificació de la Guia. Per què cal intervenir en infants i adolescents en el consum d'alcohol?

1- Per què els joves fan consums de risc d'alcohol

El consum d'alcohol és un problema important de salut pública que té un impacte considerable en la càrrega de morbiditat, ja que causa més de 200 malalties i al voltant de tres milions de morts anuals al món. Entre la població de 20 a 39 anys, s'estima que el 13,5% de les morts són atribuïbles al consum d'alcohol (OMS, 2018).

L'adolescència representa un període important en l'inici de conductes de consum d'alcohol, tabac i altres drogues. L'edat mitjana d'inici del consum d'alcohol es va situar en els 13,9 anys, i la d'inici del consum setmanal en els 14,8 anys, sense diferències importants entre tots dos sexes. L'edat d'inici es considera un factor de risc fiable i robust per als trastorns per consum d'alcohol en l'edat adulta; la probabilitat s'incrementa per quatre quan el consum s'ha iniciat abans dels 14 anys, si ho comparem amb els que s'han iniciat a partir dels 20 anys.

El 51,5% d'estudiants entre 14 i 18 anys han begut en el darrer mes, i 1 de cada 4 aproximadament ha fet consums episòdics intensius (25,2%) en el mateix període, segons dades de l'ESTUDES (SGA (1), 2022). Segons l'ESTUDES, el 47,6% dels estudiants s'havien emborratxat alguna vegada a la vida; el 40,3%, el darrer any, i el 21,5%, el darrer mes. La prevalença de borratxeres el darrer mes va ser superior en noies que en nois (23% en les noies i 20% en els nois) i tendia a augmentar amb l'edat (13% als 14 anys i 30% als 18 anys). L'edat mitjana d'inici de les embriagueses va ser els 14,6 anys (14,5 anys en noies i 14,6 en nois).

Una de les primeres conductes de risc a l'adolescència és el consum de caps de setmana. Al llarg de la setmana és possible que no es consumeixi pràcticament gens d'alcohol, però, quan arriba el divendres i el dissabte, el consum s'intensifica, inclús en ocasions buscant intencionadament assolir l'embriaguesa. Cal

destacar que el 7% de les urgències hospitalàries ateses relacionades amb el consum d'alcohol han estat en menors d'edat i, entre aquestes, la proporció de dones ateses és el triple que la d'homes (un 14% respecte d'un 4%) (SGA (2), 2022).

L'evidència descriu l'existència de danys neuronals secundaris en el consum intermitent, alteracions de la conducta, la memòria i dels processos d'aprenentatge, així com l'aparició de conductes de risc que poden derivar en accidents de trànsit, baralles o sexe insegur.^{4,5}

Els joves reben informació a través del professorat (66%), la família (64%), i, encara que només un 30%, a través dels professionals de la salut. Tanmateix, la font més valorada és la dels professionals de la salut (54%), segons dades de l'ESTUDES, 2015. A més, els professionals de l'atenció primària treballen en equips multidisciplinaris, coneixen la comunitat i poden treballar amb la població a través de taules de salut escolar, col·legis o associacions de veïns entre d'altres, amb una intervenció activa, cosa que fa que tinguin un paper important en la prevenció del consum d'alcohol i drogues dels joves.

2. Objectius

Objectiu principal

Proporcionar evidència i recomanacions sobre com prevenir, des de l'atenció primària, el consum d'alcohol i els problemes associats en població de 12 a 18 anys, joves, així com sobre el treball preventiu amb les famílies.

Objectius secundaris

- Promoure la prevenció del consum d'alcohol en adolescents i joves, i/o disminuir-ne el consum.
- Promoure la intervenció a famílies en la prevenció del consum d'alcohol en adolescents i joves.
- Abordar els problemes i danys del consum de risc d'alcohol en adolescents i joves, per tal d'incrementar la percepció del risc.
- Prevenir les intoxicacions etíliques i la reincidència.
- Informar els professionals sobre els aspectes eticolegals en l'atenció a les drogues a adolescents, joves i famílies.

3. Població destinatària

Població a qui va dirigida la guia

El document va dirigit als professionals d'atenció primària pediàtrica i d'adults joves, i d'altres professionals implicats en la prevenció, l'abordatge i la intervenció en el consum d'alcohol en pediatria i joves.

- Població de 12 a 18 anys atesos a la consulta de pediatria i consulta d'adults d'atenció primària.
- Famílies i/o tutors legals.

4. Evidència. Com preguntar sobre el consum d'alcohol als adolescents i joves?

En l'actualitat, a l'Estat espanyol, hi ha diverses eines validades per cribrar el consum de risc de la població de 12 a 18 anys, com ara l'AUDIT,⁶ el POSIT⁷ o el CRAFFT.⁸

Per al cribratge de la població de 10 a 13 anys, el Servei de Salut del Principat d'Astúries⁹ ha traduït la Guia elaborada pel National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, que, tot i no haver estat validada, ha estat adaptada al context legal, social i cultural espanyol.

L'abordatge del consum d'alcohol en l'edat pediàtrica no està exempt de barreres,¹⁰ però és important, atès que és un període clau per al desenvolupament i la maduració del cervell. L'ús de l'alcohol tendeix a incrementar-se amb el temps, el consum en l'adolescència està associat a danys derivats del consum a l'edat adulta, se'n subestima la prevalença del consum en aquestes edats, i els professionals sanitaris poden ser clau en la reducció del consum.¹¹

El consum d'alcohol en població infantil i jove és especialment perjudicial perquè està associat a més risc de desenvolupar dependència en l'edat adulta, així com a consumir altres substàncies i a involucrar-se en baralles, actes violents i/o pràctiques sexuals de risc.^{12,13,14,15,16,17}

És per això que esdevé important que tots els professionals de la salut que atenguin infants i joves utilitzin eines d'identificació precoç per poder detectar al més aviat possible patrons de risc o perjudicials, i poder intervenir per reduir els problemes que se'n puguin derivar. La consulta pediàtrica d'atenció primària és un espai privilegiat on poder actuar.

La intervenció preventiva i d'abordatge que es proposa és una adaptació de l'algoritme d'intervenció del consell breu per a la prevenció del consum d'alcohol elaborat pel National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism – NIAAA— dels Estats Units d'Amèrica, i de tots els materials de prevenció del consum d'alcohol i drogues publicats per la Subdirecció General de Drogodependències.

5. Cribratge del consum d'alcohol

L'eina que proposa aquesta Guia per a la identificació precoç és la desenvolupada pel National Institute for Alcohol, Abuse and Alcoholism (NIAAA, 2015), que es pot aplicar a població de 9 a 18 anys i que permet l'adaptació a tres franges d'edat diferents de forma senzilla i directa, en només tres passos.

El primer pas és la detecció de consum, que consta de dues preguntes; el segon, la valoració del risc que comporta aquest consum, amb tan sols una pregunta, i el tercer valorar el context amb l'exploració del grau de risc.

Pas 1: El cribratge

Formuleu les preguntes següents tenint en compte l'edat de l'infant o jove.

9-11 anys	Tens amics o amigues que hagin begut cervesa, vi o altres begudes alcohòliques durant el darrer any?	I tu? Has begut mai més d'uns glops d'alguna beguda que tingui alcohol?
12-13 anys	Tens amics o amigues que hagin begut cervesa, vi o altres begudes alcohòliques durant el darrer any?	I tu? En el darrer any, quants dies has begut més d'uns glops d'alguna beguda que contingui alcohol?
14-17 anys	En el darrer any, quants dies has begut més d'uns glops de cervesa, vi o d'alguna beguda que contingui alcohol?	Si els teus amics beuen, quantes begudes beuen normalment en una ocasió?

Pas 2: Valoració del risc

Qualsevol consum d'alcohol en menors es considera de risc. A partir de les respostes obtingudes en el cribratge i segons l'edat i la freqüència de consum, es poden classificar els infants i joves en **tres nivells de risc**: baix, moderat i elevat.

Edat	Risc segons dies de consum		
	Risc baix	Risc moderat	Risc alt
9 - 11	*	*	≥1 dia
12-15	*	1-5 dies	≥6 dies
16	1-5 dies	6-11 dies	≥12 dies
17	1-5 dies	6-23 dies	≥ 24 dies

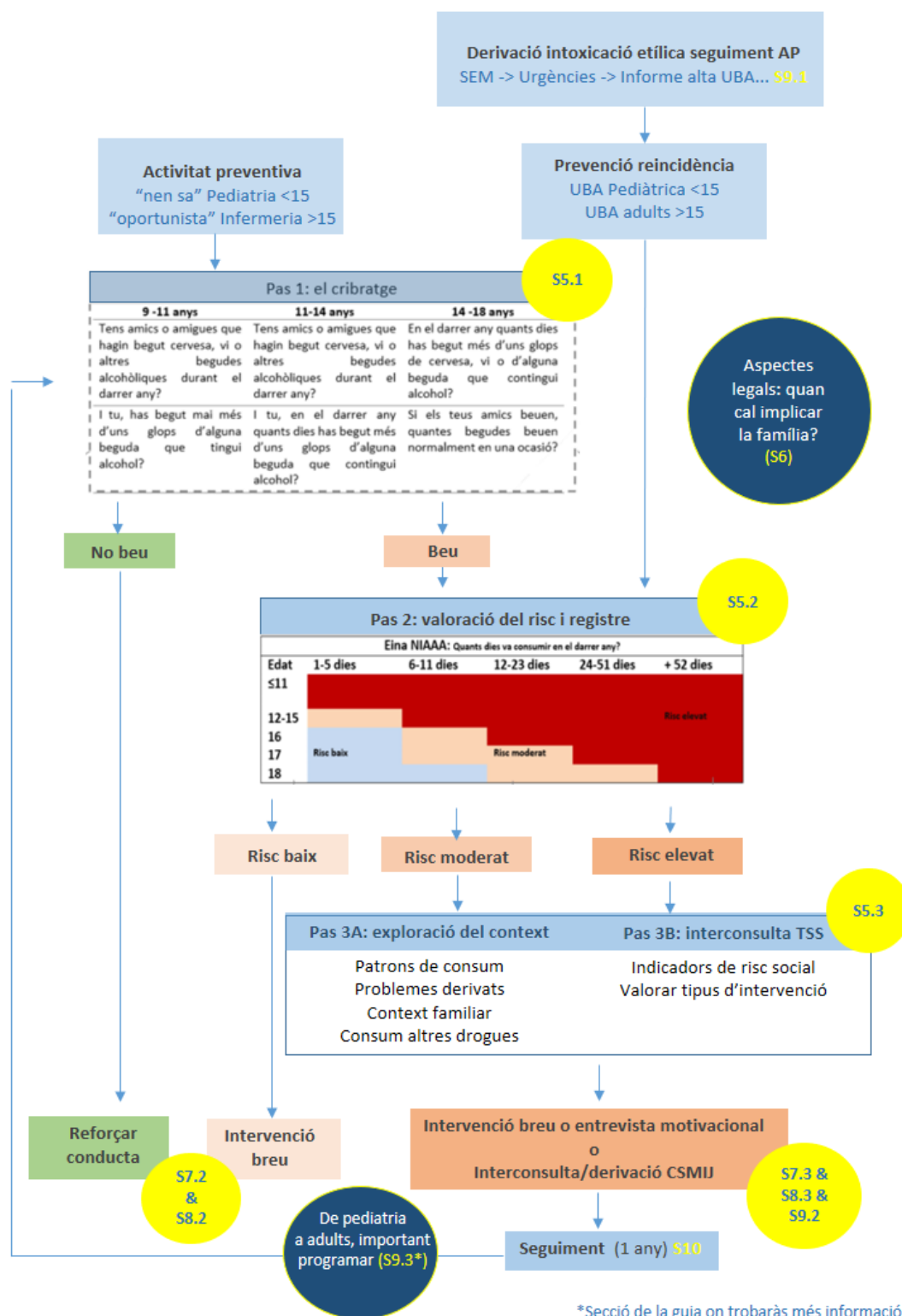
Pas 3: Exploració context

En el cas que, a partir de la pregunta de valoració del risc, es determini que existeix un risc moderat o elevat, serà convenient recollir més informació relacionada amb el patró de consum d'alcohol, el consum d'altres substàncies, els problemes relacionats i l'entorn social i familiar i valorar fer una interconsulta amb treball social per explorar altres possibles determinants del consum.

	“Generalment, quina quantitat prens el dia que beus?” “Quina és la quantitat màxima que has pres de cop?”
--	--

Patrons de consum	Determinar la quantitat d'alcohol que consumeix.	Es considera <i>consum intensiu d'alcohol (binge drinking)</i> el fet de consumir per sobre de les quantitats indicades a la taula, tenint en compte l'edat i el sexe, i que, a més freqüència, més risc. <table> <tr> <th>Edat/Sexe</th><th>Nen</th><th>Nena</th></tr> <tr> <td>9-13 anys</td><td>3 UBE*</td><td></td></tr> <tr> <td>14-15 anys</td><td>4 UBE</td><td>3 UBE</td></tr> <tr> <td>16-18</td><td>5 UBE</td><td></td></tr> </table> *1 UBE (unitat de beguda estàndard) són 10 grams d'alcohol.	Edat/Sexe	Nen	Nena	9-13 anys	3 UBE*		14-15 anys	4 UBE	3 UBE	16-18	5 UBE	
Edat/Sexe	Nen	Nena												
9-13 anys	3 UBE*													
14-15 anys	4 UBE	3 UBE												
16-18	5 UBE													
Consum d'altres substàncies	Determinar si hi ha consums d'altres substàncies.	Cal valorar si fuma o si fa consum de cànnabis.												
Problemes derivats del consum	Preguntar sobre el desenvolupament físic i psicosocial de la persona.	Cal realitzar preguntes per valorar: ⇒ Rendiment escolar, si han baixat les seves notes. ⇒ Si ha tingut problemes amb les figures d'autoritat. ⇒ Si ha conduït i ha begut prèviament. ⇒ Si ha tingut relacions sexuals sense protecció. ⇒ Si s'ha barallat quan ha estat begut.												
Informació sobre l'entorn	Valorar l'entorn més proper de l'infant/jove.	Consums (alcohol, tabac, cànnabis o altres substàncies) dels progenitors, germans... Nivell de suport familiar. Funcionalitat de la família. Tenir en compte factors de risc/protecció (annex 3).												

Figura 1: Algoritme abordatge consum alcohol



6. Aspectes legals

Les persones menors d'edat tenen dret a rebre la informació de manera adequada a les seves necessitats i capacitat de comprensió. Només d'aquesta manera podran participar en el procés de presa de decisions. Encara que la decisió final no els pertoca, la seva opinió s'ha de tenir en compte. A més, aquesta informació també contribueix a la seva educació sobre la salut.

Segons el document *La persona menor d'edat en l'àmbit de la salut* (Comitè de Bioètica de Catalunya, 2009), en l'àmbit de la consulta, el dret a la confidencialitat és un dret bàsic en qualsevol acte assistencial, íntimament vinculat al dret a l'autonomia i al dret a la intimitat de la persona.

És imprescindible garantir la privacitat quan tractem adolescents, si volem fer un abordatge integral, biològic i psicosocial. Per tractar temes preventius a la consulta, com qüestions sobre la sexualitat, possibles consums de drogues legals o il·legals, dificultats en la relació familiar, etc., és necessari entrevistar els joves a soles. Aquests acudeixen sovint a la consulta acompanyats per algun familiar i, sense incomodar a ningú, hem de suggerir a aquests últims que s'esperin fora de la consulta. Els adolescents són prou crítics per conèixer la qualitat de l'atenció rebuda i valorar el fet de trobar un professional de confiança quan calgui.

Com és una actuació preventiva, establir aquest context de seguretat ajuda a millorar la comunicació professional/pacient.

És convenient explicar sempre els aspectes de confidencialitat al pacient jove i/o adolescent i als progenitors al mateix temps. Cal deixar clar al pacient que tot el que es parli serà confidencial, excepte si el que explica la persona pot posar en risc la seva salut. En aquest cas, hem de parlar amb la persona per animar-la a donar el pas d'afrontar el problema i explicar-ho als seus progenitors i poder establir el pla d'acció individualitzat. En cas que no hi hagi risc greu, podem acordar un compromís personal de reducció de consums o abstinència.

La majoria d'edat sanitària correspon als 16 anys.

- En menors de 12 anys i en casos en què es determini la immaduresa de la persona, es requerirà la presència dels representants legals.
- Entre els 12 i els 15 es valorarà la maduresa del menor per part del professional.

El titular de la informació sanitària és el pacient, independentment de la seva edat.¹⁸

En general, la literatura recomana fer part de l'entrevista a soles amb el jove i donar tota la informació final tant als pares com al menor, tenint sempre en compte el secret i la intimitat, així el jove se sentirà més segur i podrà explicar aspectes importants del seu comportament. S'ha d'explicar bé a la família i al jove per no crear controvèrsia. En qualsevol cas, és el professional qui ha de decidir la possibilitat de fer el cribratge i l'entrevista a soles o no amb el menor tenint en compte que qualsevol informació clínica rellevant ha de ser recollida en la seva història clínica.

Informació pràctica en l'entorn sanitari

En el cas d'infants entre els 12 i 16 anys o més, si són considerats competents (pel professional), no es compartirà informació amb els seus representants legals, tret que hi hagi consentiment explícit o tàcit del menor.

La confidencialitat està íntimament relacionada amb la seva capacitat per consentir.

Es distingeixen legalment tres franges d'edat molt importants:

- **Menors de 12 anys:**
 - No tenen reconeguda la capacitat intel·lectual ni emocional per comprendre l'abast de l'acte mèdic.
 - Seran informats i s'escoltarà la seva opinió (l'opinió es tindrà en compte a partir dels 12 anys)
 - La decisió és dels progenitors.
- **Menors entre 12 i 16 anys:** (El professional ha de valorar la capacitat de maduresa.)
 - Persona que no és capaç ni intel·lectualment ni emocionalment de comprendre l'acte mèdic: es tindrà en compte el consentiment del representant legal, però s'ha d'escoltar l'opinió del menor.

Aquest és un document provisional i el seu contingut pot estar subjecte a canvis. Es preveu que la versió definitiva s'adopti un cop finalitzat el pilot. Per a més informació consultar a beveumenys.salut@gencat.cat

El deure de confidencialitat recau en benefici de l'interès del menor.

- Persona capaç intel·lectualment i emocionalment de comprendre l'acte mèdic: pot decidir per si mateix sempre que el fet de no donar informació de la seva història als progenitors i/o tutors no representi un perill.
- **Menors entre 16 i 18 anys:** es considera, a partir dels 16 anys, "emancipació sanitària".
 - No és necessari el consentiment per representació en menors que tenen 16 anys o més.
 - Es considera que, a partir dels 16 anys, l'infant té legitimitat i capacitat suficient per atendre i comprendre l'acte mèdic i capacitat per donar el consentiment, amb la consideració que, segons criteri del metge, si hi ha un "risc greu", els progenitors seran informats i l'opinió es tindrà en compte (responsabilitat ètica per part del professional).

El professional ha de respectar el desig del menor, sempre que el consideri capacitat i que el fet de no donar la informació de la història als seus progenitors i/o tutors no sigui un perill per al menor.

i Si els representants legals prenen una decisió que, a criteri mèdic, sigui contrària als interessos del menor, el professional sol·licitarà la intervenció judicial.

7. Intervenció en famílies. Recursos

Els professionals de la salut estan d'acord en el fet que tenen un paper fonamental en la prevenció i intervenció sobre el consum d'alcohol en adolescents. En general, consideren el problema en termes de salut pública. La prevenció s'associa a l'atenció primària, mentre que el servei d'urgències actua en situacions concretes de problemes aguts derivats d'intoxicacions. Els professionals de la salut consideren que necessiten formació específica i eines per fer prevenció i intervenció, i que les mesures educatives i d'intervenció en la família són més eficients que les sancionadores.¹⁹ No obstant això, l'accés dels adolescents a les consultes és escàs, de manera que la prevenció se centra en els centres educatius i necessita la col·laboració constant de pares i docents.

Hi ha una clara relació entre el consum adolescent d'alcohol i tabac i l'actitud parental. Segons un estudi fet a Alacant,²⁰ els joves de 3r i 4t d'ESO que en els tests sobre factors de risc i consum de drogues reportaven no consumir, percebien actituds parentals més contràries al consum excessiu d'alcohol. També es constata una relació directa entre disponibilitat econòmica i consum d'alcohol i tabac. L'anàlisi també va revelar que el principal indicador de consum d'alcohol per part de l'adolescent era el consum del millor amic.

La família pot influir en el consum de drogues dels seus fills i filles perquè són les persones adultes de referència i representen un model general de comportament (també en l'àmbit de la salut i del consum de drogues). La vinculació positiva amb la família, la cohesió familiar i la bona comunicació s'han emfatitzat com els factors clau de les intervencions preventives. És molt difícil aconseguir, doncs, canvis en els infants i/o joves si no es treballa amb el nucli familiar.

Els programes de prevenció adreçats a la família, que inclouen suport a mares i/o pares, desenvolupament d'habilitats, establiment de normes i límits clars i consistents, supervisió de la conducta dels fills i filles, entrenament en habilitats socials i de resistència a la influència dels companys, i desenvolupament de normes de comportament, han demostrat ser efectius per reduir el consum d'alcohol en adolescents a mitjà i llarg termini i en infants que no consumeixen.^{21,22}

En relació amb l'impacte que els programes i les intervencions en els progenitors tenen sobre els fills i filles, els estudis identifiquen bons resultats, i s'hi observen efectes més positius en les noies, especialment amb els programes que treballen habilitat parentals.²³ Els components que han demostrat més impacte en la reducció del consum de drogues en les noies són els que milloren el vincle familiar, la supervisió (establiment de normes i límits) i la comunicació familiar. En el cas dels nois, l'autocontrol i la influència de l'entorn comunitari són els components que tenen més impacte.²⁴

És important incloure la perspectiva de gènere en les intervencions preventives. S'ha observat que la baixa autoestima, la presència d'antecedents traumàtics, de trastorns de l'alimentació o de l'estat d'ànim, són factors de risc de major incidència en les dones que en els homes, i en aquests, la manca d'autocontrol i els factors de l'entorn tenen major pes^{25,26}.

7.1 Metodologia

Les intervencions familiars s'han d'adaptar a l'etapa evolutiva dels fills i al moment de cicle vital de la família:

- Les característiques evolutives.
- Les potencialitats i els riscos propis de la infància.
- Cicle vital: la preadolescència, l'adolescència, etc.

Alhora, s'han de treballar habilitats parentals ajustades a cada etapa, les estratègies de cooperació familiar segons el moment evolutiu, etc. Se'ls ha de formar i dotar d'eines perquè els progenitors desenvolupin actituds, conductes i habilitats de gestió familiar.

S'ha d'aconseguir empoderar les famílies, implicar-les en la gestió de les pròpies necessitats, així com en el desenvolupament actiu de la intervenció. Aquest empoderament és clau per aconseguir l'eficàcia de les intervencions.

És convenient que l'atenció a les famílies que fan una consulta per una situació vinculada al consum d'alcohol o altres drogues es dugui a terme en un clima de respecte, confiança i empatia, de manera que les famílies trobin un espai acollidor per aclarir dubtes i neguits, lliure de judicis i discriminacions.

La confiança es pot generar si es deixa clar que la informació es tractarà de manera confidencial, es transmet professionalitat i s'ofereix informació objectiva i realista. L'estil de conversa amb les famílies hauria d'incorporar estratègies basades en l'entrevista motivacional, com ara evitar les discussions i propiciar el diàleg, explorar les ambivalències i reduir les resistències internes, fomentar l'autoeficàcia i les potencialitats de la família per fer canvis, entre d'altres.²⁷

És molt important implicar la família en l'abordatge del consum de drogues, ja que la família té un paper principal com a agent preventiu. A més, la situació donada (amb consums del fill o filla o intoxicació etílica) pot haver generat en els progenitors angoixes, malestars o bé preguntes, i és important oferir-los un espai on poder canalitzar aquestes consultes i facilitar-los informació i assessorament.

Moltes famílies arriben desconcertades i nervioses: és important desangoixar-les per tal d'afavorir una actitud positiva envers el procés. La família s'ha de sentir còmoda per plantejar dubtes o neguits generats pel fet detectat i les possibles conseqüències legals, d'expedient.

Així, doncs, l'objectiu principal d'aquesta intervenció serà **oferir un espai de reflexió i assessorament** sobre el paper de la família en la prevenció del consum d'alcohol o altres drogues.

7.2 Famílies amb fills i filles que NO consumeixen o de baix risc:

Objectius

- Orientar i assessorar en els riscos de consum d'alcohol i altres drogues.
- Orientar la família com a model de consum.
- Fomentar la comunicació a la família.
- Orientar en l'aplicació de normes i límits familiars.

Pautes

Què fer?	Com fer-ho?
Demanar permís per parlar del tema de l'alcohol amb la família. La informació sobre els riscos i danys del consum d'alcohol en adolescents adreçada als progenitors o cuidadors dona una oportunitat per iniciar converses familiars sobre el consum d'alcohol. La intervenció en la família pot canviar positivament conductes específiques dels progenitors, que poden reduir els riscos futurs d'un abús d'alcohol de l'adolescent.	Normes als pares per millorar la comunicació: “Us sembla que parlem del consum d'alcohol?” Preguntar al fill o filla què en pensa, de l'alcohol. Parlar de les falses creences. Parlar de les raons de no beure. Quins riscos té el consum d'alcohol en els més joves (què és un consum de risc): accidents, comes, baralles, etc.
Avaluar la consciència del problema d'alcohol en l'àmbit familiar. Ajudar a reflexionar sobre el propi consum com a adults, així com sobre les conductes de risc (per exemple, conduir després d'haver begut).	Preguntar si consumeixen a la família, si ho fan a casa, o quan surten, si agafen el cotxe després de beure... Fer reflexionar sobre els hàbits de consum familiars. La família és un dels factors de protecció que més pes té en les conductes dels infants i joves. És important que les famílies en siguin conscients per potenciar aquest rol.
Oferir consells adaptats al grau de consciència que tenen els progenitors sobre el tema. Demanar permís per fer consell breu sobre la importància del model familiar davant el consum d'alcohol. La diferència entre tenir autoritat com a pare i ser autoritari. Parlar dels tipus de normes que hi poden haver en les vostres famílies i donar pautes senzilles per aprendre a negociar amb els fills. (annex 1)	Donar suport als fills: relació de confiança, passar temps junts. Conèixer les activitats dels fills. Parlar amb els fills sobre alcohol i drogues i la importància de la comunicació i dels límits i les normes sobre el tema i les conseqüències. Fomentar les amistats saludables: mostrar interès per les amistats. Explicar la importància de limitar els moments de beure amb els fills, si s'ha de conduir... Una bona estratègia en prevenció familiar consisteix a oferir els recursos d'informació, assessorament i atenció sobre alcohol i altres drogues per ampliar la informació.

7.3. Famílies amb fills i filles amb consums de risc moderat/elevat (intoxicació etílica):

Objectius

- Reduir els factors de risc i potenciar/incrementar els factors de protecció.
- Sensibilitzar els progenitors sobre la importància de l'educació i la relació amb l'inici de consums.
- Augmentar la percepció de risc associada a les conseqüències immediates del consum de drogues.
- Millorar les habilitats educatives, de gestió i de comunicació en els progenitors.
- Potenciar les habilitats personals i socials dels fills.
- Donar recomanacions als progenitors per intervenir davant una intoxicació etílica del seu fill o filla.

- Donar a conèixer els recursos disponibles (vegeu l'annex 5).

Pautes

Què cal fer?	Com fer-ho?
En cas d'un episodi d'intoxicació aguda del fill o filla o de consum intensiu d'alcohol: cal propiciar un espai de reflexió al dia següent, un cop hagin passat els efectes de l'alcohol.	
Cal fomentar que els progenitors parlin del tema de l'alcohol i també potenciar la millora de la comunicació dels pares cap als fills.	
1. Cal demanar permís per parlar del tema de l'alcohol. "Em permeteu que us expliqui els resultats de les preguntes que li he fet al vostre fill o filla?"	
2. Cal avaluar la consciència del problema. Progenitors no conscients o que no li donen importància. Si veuen normal que el fill o filla begui. Cal treballar per generar consciència i reflexió per parlar amb els fills. Progenitors conscients de la importància Cal facilitar que expressin les seves consultes i/o angoixes entorn del consum del seu fill o filla. Cal afavorir la reflexió sobre el seu paper preventiu i la seva importància. Cal plantejar quin és el paper dels progenitors com a model.	
3. Recomanacions quan hi ha hagut una intoxicació etílica o consum freqüent d'alcohol: Quan arriba a casa: No us baralleu si arriba el fill o filla intoxicat; no feu sermons, ni demaneu explicacions. Dialogueu sense jutjar o acusar. Podem dir: "Has begut i no m'agrada, demà parlem". Al dia següent: NO feu cap interrogatori. Sí conversa. Eviteu les preguntes tancades. Habilitats per a normes clares. - Preneu postura i genereu comprensió. - Establiu criteris causa-efecte. Si el fill o filla no vol parlar: EVITEU: "Ets irresponsable, he passat per culpa teva mala nit". Genereu comprensió: "Ahir em sentia molt preocupada" "estava espantada quan no vas contestar..." -Feu referència a les normes que no ha respectat i que es responsabilitzi de les conseqüències. Càstig raonable i coherent: eviteu càstigs com "amb aquests amics no sortiràs" o "en dos mesos no pots sortir", perquè poden generar que comenci a dir mentides.	
Vegeu els annexos 1 i 2.	
Als progenitors per potenciar l'educació a casa: Cal donar-los informació objectiva sobre drogues i els seus riscos, així com eines de comunicació amb els fills. Cal indicar-los que han de parlar de drogues a casa. Cal plantejar-los si saben què en pensen els fills del consum de drogues... Cal indicar-los que han de mostrar interès per les amistats dels fills i si hi ha consums.	
Vegeu els annexos 1 i 2.	

8. Intervenció amb infants i adolescents

Les intervencions de més èxit en la prevenció de l'inici i abús d'alcohol són les que disminueixen la vulnerabilitat biopsicosocial i afavoreixen les competències personals i familiars. Són especialment efectives les que inclouen l'àmbit familiar i l'escolar.

Alguns programes que afavoreixen l'adquisició de capacitats per superar la pressió social, la resolució de conflictes i la regulació emocional han demostrat reduir la incidència del consum d'alcohol a curt i llarg termini, com el programa "Life skills training" (<http://www.lifeskillstraining.com>).

El rol competencial del professional infermer, en l'abordatge dels problemes relacionats amb el consum d'alcohol, pot ser ampliat per donar resposta a un problema "ocult", ja que només el 10% dels adolescents amb problemes d'addicció reben ajuda professional.²⁸

Les intervencions breus que fem a la consulta als joves són "oportunistes", en el sentit que els seus destinataris encara no han manifestat tenir un problema amb l'alcohol, però aquest ja ha estat identificat a través d'una revisió o un altre mitjà (informe escolar, entrevista amb els pares, problemes amb la justícia, petició d'ajuda del mateix adolescent, etc.).

Aquestes intervencions s'efectuen per tal d'aconseguir una identificació primerenca i una prevenció secundària de problemes greus amb l'alcohol, així com per contribuir a la reducció de l'alta prevalença de bevedors de risc.²⁹

8.1 Metodologia

La intervenció breu en joves i adolescents es basa en els principis de l'entrevista motivacional.

L'entrevista motivacional breu és un estil de comunicació centrat en la persona, que afavoreix la pròpia motivació per al canvi. La motivació és un estat dinàmic que predisposa al canvi, i pot estar influenciada per diferents causes o interaccions, amb la comprensió i amb l'empatia cap al canvi.

Es produeix canvi quan hi ha una discrepància entre el que fan i el que voldrien fer, i el paper dels professionals és ajudar els joves a reflexionar sobre el seu comportament, els seus valors i les seves creences.³⁰

Els principis bàsics de l'entrevista motivacional són:

Expressar empatia:

El professional ha de tenir una postura propera, sense fer judicis, tenir escolta activa i reflexionar amb el jove, per tal que se senti escoltat i garantir així el vincle.

Una bona escolta reflexiva facilita el canvi de conducta, ja que el jove se sent escoltat.

L'ambivalència de l'adolescent davant les drogues és normal.

Crear la discrepància:

L'adolescent ha de prendre consciència de les conseqüències personals del consum de drogues; podem preguntar quins són els seus objectius o creences i reflexionar si aquestes poden obstaculitzar-se a causa d'hàbits de consum de risc. L'adolescent ha de trobar les seves pròpies raons per no consumir.

Evitar la discussió:

El professional ha de reconèixer els sentiments del jove; ha d'evitar donar lliçons o jutjar, i evitar la resistència; ha d'evitar discutir o donar arguments contra les drogues, ja que això pot fer que se li giri en contra.

Gir a la resistència:

El professional pot conversar sobre nous punts de vista en relació amb la conducta, sense imposar. El professional ha de potenciar que el jove pugui trobar solucions als problemes de la seva pròpia conducta.

Fomentar l'autoeficàcia

Mostra confiança en el jove, pensar que pot fer un canvi, reforçar els punts forts i allò que va aconseguint. La confiança en el canvi fa augmentar la motivació, i facilita el canvi en la persona.

Abans d'entrar a concretar les pautes específiques per a situacions concretes, cal recordar que, igual que amb les persones grans, l'element clau per poder treballar amb les persones joves serà:

- Crear un **vincle i un clima de confiança** a la consulta, on la persona jove pugui preguntar, explorar o plantejar-se coses que la preocupin en relació amb el consum d'alcohol i altres temes relacionats.

I això s'aconsegueix mitjançant dues estratègies clau:

- Fer **preguntes obertes**, orientades a allò que ens diu, adreçades a provocar que la persona trobi les seves pròpies raons i solucions, i reforçar la seva autoeficàcia.
- Fer **escolta empàtica**, i transmetre a la persona interès pel que diu i que la seva opinió és respectada. No se l'ha de jutjar encara que no estiguem d'acord o no ens agradin algunes de les seves conductes

Considerar els aspectes de gènere en la intervenció als joves

L'alcohol juga un paper en la construcció de la identitat adulta en els nois i noies. S'associa ser adult amb ser autònom, sortir de nit, i, per tant, consumir alcohol.

Els **nois o menors homes** construeixen o representen la seva masculinitat a partir del consum alcohòlic, tenen més pressió per demostrar que poden "beure més" dins del seu grup d'iguals. Si hi ha pèrdua del control, no tenen la recriminació social del grup, al contrari, és part del risc i és viscut, *a posteriori*, com un assoliment. En les **noies**, també es produeixen consums i és ben vist pel grup d'amics, però fins a un punt determinat, hi ha certa censura social, i una borratxera d'una noia s'accepta pitjor entre els iguals; les noies són acusades de no saber beure o de fer-se les borratxes per cridar l'atenció de l'altre sexe.

Per tant, cal considerar certs aspectes de gènere alhora de fer la nostra intervenció (*Estudio sobre el consumo de alcohol en adolescentes y jóvenes* del Concejo de Oviedo, Concejalía de Juventud del Ayuntamiento de Oviedo. Plan Municipal sobre Drogas. 2014).

Per intervenir en menors i joves en l'àmbit del consum de l'alcohol cal considerar les diferències en el nivell de consum dels joves i les diferències de gènere, no és el mateix intervenir en persones que encara no han consolidat les seves pautes de consum que amb persones que ja tenen aquest consum interioritzat. No es pot intervenir de la mateixa manera amb homes que amb dones, ja que l'experimentació o les formes de beure són diferents (De Visser i McDonnell, 2012; Nolen-Hoeksema, 2004).

8.2. Intervenció en casos que no consumeixen o amb baix risc

Objectius

Fer **consell breu** per prevenir el consum i reforçar el manteniment de la conducta actual:

- Enfortir els factors de protecció personals i prevenir els factors de risc per retardar l'edat d'inici del consum d'alcohol.
- Evitar la progressió d'un consum ocasional, de baix risc, a un consum moderat o d'alt risc.
- Afavorir les competències personals segons el gènere.

Pautes

- **No consum:** Felicitar i reforçar la conducta saludable; reforçar l'abstinència i retardar l'edat d'inici.
- **No consum dels amics:** Felicitar la conducta del seu grup d'amics.
Parlar dels beneficis de no consumir.
Fer un cribratge a la propera visita.
- **Consum dels amics:** Explorar com veu el noi o noia el consum dels seus amics.
Preguntar si té ganes de beure o no té pensat fer cap consum.
Fer un cribratge a la propera visita.
- **Consum de baix risc:**

Què fer?	Com fer-ho?
Demandar permís per parlar del tema de l'alcohol i/o dels resultats de l'enquesta feta.	"Vols saber el resultat de l'enquesta que t'he fet sobre alcohol?"

Avaluar si és conscient dels problemes de fer consum d'alcohol i dels riscos. Parlar sobre què en sap de l'alcohol i si coneix els riscos del consum. Preguntar si té dubtes, pors o preocupacions.	Cal veure si coneix els riscos del consum d'alcohol. Parlar del coma etílic, la conducció, l'efecte en els estudis... "Em sabries dir tres riscos del consum d'alcohol?" "Vols saber/et preocupa alguna cosa del consum d'alcohol?"
Oferir consell demanant permís de forma personalitzada en funció dels coneixements. Fer-ho a petites dosis, amb frases curtes i adaptant el llenguatge al nivell de la persona i de la seva edat. ! No imposar la informació ni el consell.	"Vols que et digui com ho veig jo?" "Destacar els aspectes positius del noi o noia, les decisions o actituds positives i/o saludables que ens hagi manifestat." "Et recomano que no beguis, el teu cervell està en desenvolupament i es pot veure afectat per l'alcohol o altres drogues." Vegeu l'annex 3.
Fer un cribratge a la propera visita.	Preguntar a la visita següent pel consum. Si continua sense beure, cal reforçar la conducta actual, les seves decisions de no beure i/o reduir el consum i donar valor a la creació d'una identitat pròpia .

8.3. Intervenció en casos amb consum de risc moderat o elevat

Objectius

Promoure la **intervenció breu** en l'adolescent per tal de:

- Disminuir els factors de risc detectats que puguin haver provocat l'inici del consum de drogues i que podrien provocar un consum més problemàtic.
- Potenciar els factors de protecció personals, familiars i socials del jove.
- Fomentar que faci una anàlisi del consum, tant del motiu que l'ha ocasionat com del significat que li atorga i dels riscos que s'hi associen.

Informar sobre els recursos on poder trobar informació fiable, informació sobre l'alcohol i altres drogues i els seus riscos, **promoure la intervenció preventiva i educativa** posterior a un episodi d'intoxicació aguda, i afavorir un espai de reflexió.

Pautes

Què fer?	Com fer-ho?
Demanar permís. Parlar dels beneficis de consumir i de les repercussions i els riscos que pot tenir el consum de la substància o substàncies (cànnabis, alcohol) en la seva salut i desenvolupament, i en el seu rendiment acadèmic.	Preguntar si li afecta a la seva salut, si afecta al rendiment acadèmic. Si ha tingut problemes de relació a casa per aquest tema, amb els pares, germans...
Avaluar si és conscient dels problemes de fer consum d'alcohol i dels riscos que comporta. Explorar dissonàncies i ajudar a buscar la motivació intrínseca ; és a dir, la capacitat per canviar o per escollir la té cada persona. Els professionals podem facilitar el canvi.	"Alguna vegada t'ha passat que busquessis una cosa i en trobessis una altra?" "Alguna vegada has pujat a un cotxe i el conductor ha begut?" Com t'has sentit? "Has fet alguna cosa?"
	"Puc explicar-te com ho veig?" "Em permets dir-te què penso del que m'has explicat?"

Oferir consell demanant permís de forma personalitzada en funció de l'edat, gènere i del coneixement que tingui. Fer-ho a petites dosis, amb frases curtes i adaptant el llenguatge al nivell de la persona.	"Explicar les conseqüències del consum d'alcohol sense culpar, parlant en tercera persona". Vegeu l'annex 3.
Negociar una estratègia de canvi Fomentar habilitats per afrontar la pressió del grup , valorar la individualitat, l'amistat, dir "No" si és necessari. La decisió de consumir o no és personal. Esbrinar per què beu (imatge, pressió del grup, sentir-se més adult, desinhibir-se...) per buscar alternatives a allò que el jove troba amb el consum de d'alcohol. Potenciar habilitats per prendre decisions.	Valorar estratègies per fer front a la pressió de grup : parlar amb el noi o noia en quins moments pot no beure i com fer-ho. "Algun cop has sentit que era difícil no beure alcohol quan ho feien les teves amistats? T'ha costat dir que no? Com ho has fet?" Preguntar: "Per què beus?" "Què és el que t'agrada de beure?" "Hi ha alguna cosa que no t'agradi?" Vegeu l'annex 4
Seguiment. Reforçar que la decisió de consumir o no ha de ser personal no grupal. Analitzar els fets ocorreguts i reflexionar al dia següent d'haver begut : la responsabilització dels fets. Entendre que les conseqüències han estat el resultat de la seva conducta. Reflexionar sobre l'impacte de la conducta.	No s'ha de culpar; sí que cal potenciar la responsabilitat i la implicació. Cal ressaltar i reflexionar sobre els efectes del seu consum en l'entorn : família, germans més petits...

9. Derivació i seguiment

9.1 Circuit de derivació d'urgències/SEM a AP

Si un jove és atès en un servei d'urgències o pel SEM (annex 6), ens plantejem la necessitat de fer un seguiment del cas amb l'objectiu de fer-ne l'abordatge i la intervenció i ser derivat al professional de referència del centre d'AP.

Es recomana que, des dels serveis específics del SEM o urgències, es doni informació per escrit (annex 7) sobre consells preventius i es recomani fer el seguiment amb el seu professional de referència.

A aquells menors d'edat que hagin estat atesos pels SUH o SEM amb motiu d'una IEA, i que hagin donat el seu consentiment explícit en ser contactats per fer-los un seguiment, se'ls programarà una visita des d'infermeria de la seva UBA pediàtrica o UBA d'adults (en funció de la seva edat) per tal de poder-ne fer el seguiment.

A partir de l'informe, l'avís que es generarà a la història electrònica del pacient com a resultat de l'informe elaborat pel servei d'urgències o emergències, des de la UBA pediàtrica o d'adults (segons l'edat de la persona), es programarà una visita de seguiment.

El contingut d'aquest seguiment és el que es produirà quan es detecti un risc moderat o alt en una visita rutinària, és a dir, s'ha d'explorar si hi ha factors de vulnerabilitat associats a aquest consum i es fer una intervenció.

9.2 Circuit de derivació des d'AP al CSMIJ:

Aquest és un document provisional i el seu contingut pot estar subjecte a canvis. Es preveu que la versió definitiva s'adopti un cop finalitzat el pilot. Per a més informació consultar a beveumenys.salut@gencat.cat

Els adolescents amb trastorns relacionats amb el consum d'alcohol que ho requereixin seran derivats al CSMIJ des de l'atenció primària de salut, després d'una valoració i prèvia consulta amb aquests equips.

Criteris de derivació:

- Trastorn per consum d'alcohol (criteris CIM10).
- Trastorn psiquiàtric coexistent. Joves amb patologia psiquiàtrica o importants factors de risc personals (impulsivitat, inestabilitat emocional, problemes de conducta...).
- Si el jove fa demanda d'ajuda.
- Quan l'adolescent té conductes de risc associades al consum (relacions sexuals sense protecció, conducció, despesa econòmica elevada...).
- Joves amb risc social (ambient desestructurat, infants tutelats, absentisme escolar...).

9.3. Circuit UBA pediàtrica i UBA d'adults

A aquells menors d'edat als quals es detecti un risc moderat o alt se'ls farà un seguiment per part d'infermeria al cap d'un any per realitzar un cribratge i valorar una altra vegada el nivell de risc. En el cas que el pacient durant aquest temps hagi canviat d'UBA pediàtrica a UBA d'adults, la infermera pediàtrica ha de programar la visita amb la infermera de la UBA d'adults.

1. Referències bibliogràfiques

1. Subdirecció General d'Addiccions, VIH, Infeccions de Transmissió Sexual i Hepatitis Víriques (1) (2022) Informe dels resultats per a Catalunya Enquesta sobre l'ús de drogues a l'ensenyament secundari a Espanya (ESTUDES). Accessible a: https://drogues.gencat.cat/web/.content/minisite/drogues/professionals/epidemiologia/2022/INFORME-ESTUDES-2021_NOMES-DROGUES.pdf
2. Global status report on alcohol and health 2018. Geneva: World Health Organization; 2018. Accessible a: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565639>
3. Subdirecció General d'Addiccions, VIH, Infeccions de Transmissió Sexual i Hepatitis Víriques (2) (2022). Sistema d'Informació sobre Drogodependències de Catalunya. Informe anual 2021. Accessible a: https://drogues.gencat.cat/web/.content/minisite/drogues/professionals/observatori/2022/Informe-SISTEMA-INFORMACIO-DROGODEPENDENCIES_Informe-anual-2021_ok.pdf
4. Comisión clínica de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional Sobre Drogas. «Informe sobre alcohol». 2007.
5. Stolle, M., Sack, P. M., & Thomasius, R. Binge drinking in childhood and adolescence: epidemiology, consequences, and interventions. *Deutsches Arzteblatt international*, 2009. 106(19), 323–328. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2009.0323>
6. Rial et al., Validación del “test de identificación de trastornos por consumo de alcohol” (audit) en población adolescente española 2017, *Psicología Conductual*, Vol. 25, Nº 2, 2017, pp. 371-386
7. Araujo, M., Golpe, S., Braña, T., Varela, J., & Rial, A. (2018). Validación psicométrica del POSIT para el cribado del consumo de riesgo de alcohol y otras drogas entre adolescentes. *Adicciones*, 30(2), 130-139. doi:<http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.958>
8. Rial, A., Kim-Harris, S., Knight, J., Araujo, M., Gómez, P., Braña, T., Varela, J., & Golpe, S. (2018). Validación empírica del CRAFFT Abuse Screening Test en una muestra de adolescentes españoles. *Adicciones*, 31(2), 160-169. doi: <http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.1105>

9. Alonso et al., Guía de prevención del consumo de alcohol en la edad pediátrica. Consejería de Sanidad del Principado de Asturias. Dirección General de Salud Pública. 2016. <https://www.astursalud.es/noticias/-/noticias/guia-de-prevencion-del-consumo-de-alcohol-en-la-edad-pediatrica>
10. Falcon et al., (2017) Barreras percibidas contra la implementación en los servicios de urgencias hospitalarios en España de un protocolo de cribado de consumo de alcohol e intervención breve en adolescentes. Adicciones
11. American Academy of Pediatrics, 2017 <https://www.healthychildren.org/Spanish/news/Paginas/Dangers-of-Alcohol-Use-by-Youth.aspx>
12. Rial Boubeta A, García-Couceiro N. Alcohol y adicciones con y sin sustancias. Herramientas de detección. En: AEPap (ed.). Congreso de Actualización Pediatría 2020. Madrid:
13. Lúa Ediciones 3.0; 2020. p. 41-53. https://www.aepap.org/sites/default/files/documento/archivos-adjuntos/congreso2020/41-54_Alcohol%20y%20adicciones%20con%20y%20sin%20sustancias.pdf
14. Nguyen-Louie, Tam T et al. "Learning and Memory in Adolescent Moderate, Binge, and Extreme-Binge Drinkers." Alcoholism, clinical and experimental research vol. 40,9 (2016): 1895-904. doi:10.1111/acer.13160 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5008978/>
15. Josephy Hernández, Sylvia, Mora Mathus, Rebeca, Ramos Castro, Ricardo, Sequeira Solís, Alejandra, Vázquez Vargas, Marcela, & Zumbado Campos, Daniel. (2010). Evaluando el conocimiento de menores de edad sobre drogas y alcohol, abuso sexual infantil, violencia intrafamiliar e infecciones de transmisión sexual: el caso de la Escuela Estados Unidos de América. Medicina Legal de Costa Rica, 27(2), 27-33. Retrieved March 19, 2020, from http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152010000200003&lng=en&tlng=es
16. McCambridge J, McAlaney J, Rowe R (2011) Adult Consequences of Late Adolescent Alcohol Consumption: A Systematic Review of Cohort Studies. PLoS Med 8(2): e1000413. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000413>
17. American Academy of Pediatrics, 2017 <https://www.healthychildren.org/Spanish/news/Paginas/Dangers-of-Alcohol-Use-by-Youth.aspx>
18. D. J. DeWit, E. M. Adlaf, D. R. Offord, A. C. Ogborne. Am J Psychiatry. (2000) Age at first alcohol use: a risk factor for the development of alcohol disorders. May; 157(5): 745–750. doi: 10.1176/appi.ajp.157.5.745
19. Ballarín González A, Olivera Cañadas G, García Álvarez A C. Aspectos legales en la atención a menores. Form Act Pediatr Aten Prim. 2009;2;157-163 (<https://fapap.es/articulo/57/aspectos-legales-en-la-atencion-a-menores>)
20. J.C. March Cerdá et al. El consumo de alcohol en la población joven (12-17 años). El punto de vista de los profesionales de la salud. doi:10.1016/j.aprim.2010.05.022
21. Relaciones y reacciones familiares y consumo de alcohol y tabaco en adolescentes en población rural Daniel Lloret. Salud y drogas 2008, Vol. 8, nº 2, pp. 119-135
22. UNODC. United Nations Office on Drug and Crime. International standards on drug use prevention [monografía en Internet]. Viena. United Nations; 2015 [citada 10 de mayo de 2016]. Disponible https://www.unodc.org/documents/prevention/UNODC_2013_2015_international_standard_on_drug_use_prevention_E.pdf

23. Foxcroft D, Tsertsvadze A. Universal family-based prevention programs for alcohol misuse in young people. Cochrane Database of Systematic Reviews 2011; (9): CD009308. doi:10.1002/14651858.CD009308.
24. Kumpfer KL, Smith P and Summerhays JF. A wakeup call to the prevention field: are prevention programs for substance use effective for girls? Subs Use Misuse, 2008; 43:978-1001
25. Kumpfer KL, Alvarado R and Whiteside HO. Family based interventions for the substance abuse prevention. Subs Use and Misuse 2003; 38:1759-87
26. Regional office for Europe. World Health Organization. Evidence for gender responsive actions to prevent and manage injuries and substance abuse. Young people's health as a whole-of-society response. 2011
27. Office of National Drug Control Policy. A New Analysis: Recent Trends, Risk Factors and Consequences. Girls and drugs. Washintong DC. 2006.
28. Sot, E. (Coord.). (2016). Guia de recomanacions metodològiques i de continguts de les intervencions en prevenció sobre drogues. Barcelona: Subdirecció General de Drogodependències. Departament de Salut
29. Wu P, Hoven CW, Tiet Q, Kovalenko P, Wicks J. factors associated with adolescent utilization of alcohol treatment services. Am J Drug Alcohol Abuse, 2002; 28(2):353-369.
30. López-Cortacans G. La intervención breve en la prevención del consumo de alcohol en menores: ampliando el marco competencial enfermero en el contexto educativo. RqR Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA). 2017 Mayo; 5(2): 6-16
31. Heather N, Kaner E. Intervenciones breves: una oportunidad para reducir el consumo excesivo de alcohol entre los jóvenes. Adicciones, 2001; 13(4): 463:474.

2. Annexos

Annex 1: Aspectes pràctics per a famílies: prevenció del consum d'alcohol

1. Com parlar als nostres fills/es?

Situació dels fills davant de l'alcohol	Pautes recomanades	Exemples de comentaris
No l'ha tastat	Reforçar la seva decisió, ja que no beure és el més recomanable a la seva edat. Cal tenir en compte, que rebran missatges (amistats, publicitat...) que posaran en qüestió la seva decisió	<i>"Penso que fas molt ben fet"</i> <i>"Tens una bona capacitat per prendre les teves decisions, inclús si els altres et diuen que no entenen per què no beus"</i>
No l'ha tastat però en té curiositat, i un dia en demana	Retardar al màxim l'inici de 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>
L'ha tastat en alguna celebració puntual	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 seus "privilegis" a l'hora de sortir amb els amics i amigues, revisant els pactes familiars pel que fa a l'ús d'alcohol...)	<i>"Ja saps que nosaltres esperem que no en beguis quan surts amb els amics/gues"</i> <i>"Crec que ens haurem de replantejar deixar-te sortir fins tan tard"</i>
Ens comenten que totes les amistats beuen	Es possible que algunes amistats consumeixin alcohol. Si son minoria, explicar que no tothom escull la mateixa manera de comportar-se. Si el consum de les amistats sembla posar en risc la decisió de no consumir, cal valorar amb ell/a possibles alternatives (altres activitats, altres amistats...)	<i>"No t'agradaria practicar algun esport? Potser seria una bona manera de conèixer gent nova!"</i>
Diu que no en beu i es presenta a casa visiblement begut	Emborratxar-se i negar el consum d'alcohol suposa un incompliment de normes importants per a la família. És indispensable que es recuperi dels efectes de la intoxicació i els progenitors planifiquin amb serenitat l'actuació. No reaccionar "en calent" Una opció és restringir privilegis (la paga, tornada a casa...) fins que millori el comportament.	<i>"És evident que no t'has comportat com nosaltres voldríem, demà en parlarem amb calma"</i>

2. Com establir normes i límits i què fer per que es compleixin?

- Tenir clars els motius que justifiquen les normes
- Comunicar les normes i límits
- Fer-los saber els límits i les sancions establertes
- Pactar les normes amb els fills
- Premiar els fills quan compleixin les normes i els límits establerts

Font: [Guia connecta amb els teus fill i filles](#)

-Aspectes pràctics per a millorar la comunicació-

En cas d'intoxicació etílica o bé arriba a casa amb símptomes clars d'haver begut es recomana:

- **Mantenir la calma i deixar la conversació pel dia següent**, ja que no està en condicions d'escollar. Si no ho fem així, hi ha el risc de tenir un enfrontament que pot fer que es posi a la defensiva. El millor és esperar al dia següent per parlar tranquil·lament. Cal fer-ho sense espectadors, en un espai còmode i sense interferències (música massa alta, TV encesa, germans entrant i sortint...)
- **Preguntar el perquè**: És important no quedar-se només amb allò que ha fet, sinó intentar entendre els seus motius, el propòsit de les seves accions, les seves necessitats... Les posicions de control que intenten imposar-se a l'adolescent per la força de les paraules o les accions no ajuden a establir una bona comunicació i confiança entre pares i fills.
- **L'estil del missatge ha de ser senzill**, clar, no coercitiu, oferint alternatives i afavorint sempre la reflexió perquè el menor elabori el seu propi criteri.
- **Transmetre missatges creïbles. No utilitzar missatge amb por**, moralitzants, exagerar o ser imprecisa perquè pot ser contraproduent. Ha de ser un missatge amb continguts positius i negatius. Les conseqüències negatives que expliquem han de ser les que es poden produir a curt termini i properes al jove
 - a. No jutjar ni posar etiquetes
 - b. Definir molt clarament l'actitud i la conducta
 - c. Fer explícit la forma en què afecta l'actitud i conducta mantinguda
 - d. Expressar actituds i conductes alternatives per aconseguir els objectius plantejats.
- Proporcionar **oportunitats perquè manifestin el seu desacord** i puguin expressar-lo sense sentir que per això no són acceptats. S'ha de procurar que aprenguin que hi ha diferents punts de vista i que en moltes ocasions s'han de negociar aquestes discrepàncies. Per tal de poder créixer i madurar necessiten oposar-se al que es viu com a establert.
- Convé **evitar crear tabús i mites**, per això, no s'ha de presentar el consum de drogues amb un fet antisocial o de rebel·lia enfront dels valors i actituds adultes (és el que molts estan buscant ja que el risc i l'aventura formen part de les motivacions per al consum en molts adolescents).
- **Buscar solucions més que problemes**
Davant d'un comportament negatiu del fill/a és millor implicar-lo en la solució d'una manera activa i positiva que centrar-se en recriminacions i retrets. Convé utilitzar més el Sí que el No i treballar pautes d'actuació davant possibles problemes i com **minimitzar riscos**

Reforç en cas que no hagi començat a beure

1. **Se li ha de demanar què sap** de l'alcohol i preguntar pels dubtes, pors o preocupacions que tingui. Els consells han de ser sempre personalitzats en relació amb allò que explica. S'ha de normalitzar el fet de tenir alguns aspectes personals i privats, i donar valor a la creació d'una identitat pròpia.
2. **Se l'ha d'encoratjar** i enumerar els **avantatges de no fer-ho**: se l'ha de fer sentir responsable, no culpable.

Cal utilitzar l'**empatia**.

És necessària l'escolta activa: interès pel que ens diu, independentment de les conductes que hagi tingut.

S'ha de **desnormalitzar el consum**

d'alcohol: la majoria dels joves no beuen.

Cal esdevenir el seu **referent** quan desitgi preguntar o informar-se. El que més volem d'un adolescent és... que torni!

Si ha tingut algun consum:

1. Se li han de fer **preguntes obertes**. Cal provocar que busqui les seves pròpies raons i solucions, i reforçar la seva autoeficàcia. La seva opinió és escoltada i és respectada.
2. **Cal esbrinar per què beu** (imatge, pressió del grup, sentir-se més adult, desinhibir-se...) per buscar alternatives a allò que el jove troba amb el consum de d'alcohol.
3. **Consell**:
 - a. Cal donar missatges personalitzats en positiu segons els motius del consum (beneficis a curt termini).
 - b. El consell ha de ser breu, frases curtes, adaptat al seu llenguatge (informació o suggeriments, sense imposar).

Haurem d'evitar!!

- Projectar la nostra adolescència.
- Tractar-los com infants.
- Discutir des de la «raó» del professional expert o paternalista (sermonejar).
- Induir la resposta («has provat alguna vegada l'alcohol, oi?»).
- Emetre judicis de valor, moralitzar o banalitzar.
- No respectar la seva intimitat.
- Deixar de mirar-los. S'ha d'evitar, en la mesura que sigui possible, escriure en la seva presència.
- Fer controls analítics o carboximetries.
- No fer interrogatoris, ha de ser una conversa.
- Parlar en clau de perjudicis (malalties o conseqüències) o de beneficis a llarg termini.
- Voler aliar-se amb l'adolescent.
- El llenguatge tècnic.
- Crear resistències que, una vegada creades, són molt i molt difícils de superar.

Oferim aquí algunes tècniques per rebutjar o resistir-se en situacions en què altres persones intentaran induir la persona jove a beure. Els adolescents valoren molt positivament els missatges del seu professional. Una estratègia efectiva per desenvolupar eines de rebuig consisteix a escenificar situacions en què un amic o amiga li ofereix consumir (el professional pot fer d'amic/a) i ensenyar-li què pot dir, què pot respondre, quina actitud ha de prendre, sempre de forma apropiada al tarannà del pacient (Centers for Disease Control and Prevention, 2000; Epstein JA 2000; Labrador FJ 1998).

1. **Tècnica del disc ratllat.** Repetir el punt de vista tranquil·lament, sense despistar-se per aspectes irrelevants.
Resposta: «Sí, però... Ja ho sé, però jo crec que... Sí, sí, però jo et deia que no vull beure. Si ho sabessin a casa em maten, i encara soc molt jove.»
2. **Tècnica de l'acord assertiu.** Respondre a la crítica admetent que l'amic o amiga té una part de raó, però no la té en el fons de la qüestió.
Resposta: «Sí, ja ho sé que no ho sabrà ningú, però ho sé jo i jo no en vull d'alcohol.»
3. **Tècnica de la pregunta assertiva** Consisteix a incitar a la crítica per obtenir informació que es pot utilitzar en l'argumentació.
Resposta: «Vols dir-me per què vols que begui? Ah, per passar-m'ho bé! Doncs ja ho passo bé sense la necessitat de beure
4. **Tècnica per processar el canvi.** Desplaçar el centre de la discussió cap a l'anàlisi dels aspectes més rellevants.
Resposta: «Com que ara no vull fer el que tu vols, t'enfades i recordes quan érem petits? Ens estem sortint del tema: El fet és que jo no vull beure.»
5. **Tècnica de posposar.** Ignorar la raó per la qual el nostre amic o amiga està enfadat i deixar la discussió per a més endavant.
Resposta: «Mira ara estàs massa enfadat/da, després ja en parlarem, però que tu et vulguis fer mal no vol dir que me n'hagi de fer jo.»
6. **Tècnica de trencament del procés.** Respondre la crítica que intenta provocar-lo amb una sola paraula o frase curta.
Resposta: «No... Ara no.»
7. **Tècnica de la ironia assertiva.** Respondre de forma positiva a la crítica hostil.
Resposta: Quan l'amic o amiga et diu que et comportes com un marrec, dir: «Gràcies!»
8. **Tècnica de l'ajornament assertiu.** Ajornar la resposta a la crítica que intenta desafiar-lo fins que se senti més tranquil.
Resposta: «En aquest moment no vull parlar d'aquest tema, respecta la meva decisió.»

Adreçat a famílies:

CONNECTA AMB ELS TEUS FILLS (adreçat a les AFA)

Aquesta eina educativa s'adreça als pares i mares de les associacions de mares i pares dels centres educatius per tal de facilitar-los que organitzin els tallers a les escoles.

- [GUIA CONNECTA AMB ELS TEUS FILLS. Com prevenir el consum de drogues i altres conductes de risc](#) Aquesta guia per a pares i mares té per objectiu resoldre dubtes, pors i inseguretats pròpies de la tasca d'educar els fills, en relació amb el consum de drogues.
- [GUIA CONNECTA AMB ELS TEUS FILLS. Quan als pares ens preocupa el tabac](#) Aquesta guia per a pares i mares té per objectiu resoldre dubtes, pors i inseguretats pròpies de la tasca d'educar els fills en relació amb el consum de tabac.
- [GUIA CONNECTA AMB ELS TEUS FILLS. Quan als pares ens preocupen les begudes alcohòliques](#) Aquesta guia per a pares i mares té per objectiu resoldre dubtes, pors i inseguretats pròpies de la tasca d'educar els fills en relació amb el consum de begudes alcohòliques.
- [GUIA CONNECTA AMB ELS TEUS FILLS. Quan als pares ens preocupen els porros](#) Aquesta guia per a pares i mares té per objectiu resoldre dubtes, pors i inseguretats pròpies de la tasca d'educar els fills, en relació amb el consum de cànnabis.
- [GUIA CONNECTA AMB ELS TEUS FILLS. Quan als pares ens preocupen les drogues estimulants i les drogues de síntesi](#) Aquesta guia per a pares i mares té per objectiu resoldre dubtes, pors i inseguretats pròpies de la tasca d'educar els fills en relació amb un tema que els inquieta especialment: el consum de substàncies com els estimulants i les drogues de disseny.

[PARLEM DE DROGUES.CAT](#) En aquesta guia elaborada pels municipis de la Vall del Tenes es presenten un seguit d'idees, comentaris i consells per a la reflexió sobre el consum de drogues, i el foment de la prevenció en l'àmbit familiar.

[PARLEM...](#) En aquest web d'informació sobre drogues per a famílies amb adolescents, hi trobareu informació sobre drogues en general i apartats específics: Preguntes més freqüents que ens fem com a pares i mares, Què cal fer quan els diuen..., Què puc fer si...

8 EQUILIBRIS. Pares i mares que consumeixen alcohol i altres drogues

En aquest document, adreçat a pares i mares consumidors de drogues, hi podeu trobar vuit narracions que expliquen casos reals. Les històries presentades volen crear un espai de reflexió amb l'objectiu de reduir els riscos associats al consum, especialment els que estan vinculats amb l'educació, i incrementar els aspectes de seguretat de l'entorn, en els espais on conviuen infants i adults.

[Protocol de prevenció, detecció i intervenció sobre drogues als centres educatius de secundària](#) (inclou un apartat de recursos de prevenció i una proposta de mesura educativa 3*1 perquè la faci personal no sanitari (professorat). També inclou una proposta de sessió amb famílies.

[Protocol Alternativa a la sanció administrativa](#) en menors d'edat inclou una guia de proposta de mesura alternativa a la sanció administrativa perquè l'apliquin equips professionals especialitzats (plans de drogues) i una proposta de sessió amb família.

- [Elpep.info](#) de 14 a 16 anys
- [Laclara.info](#) més de 16 anys
- [Guia de recomanacions sobre continguts i metodologia](#)

1er cicle de l' ESO	<u>THC. Què cal fer?</u> <u>Límit 0: Alcohol i conducció</u> <u>I tu, què en penses?</u> <u>I tu, què sents?</u>	Programa de prevenció del consum de cànnabis que té com a objectiu mantenir conductes favorables a la salut i a l'abstinència del consum de drogues. Consta d'un manual per a professionals. Programa que permet treballar a fons la influència de l'alcohol sobre la conducció i els riscos que se'n poden derivar. Es pretén que l'alumnat arribi a una postura raonada i crítica i disposi d'elements i estratègies suficients per enfrontar-se a possibles situacions conflictives o, arribat el cas, saber com evitar-les. Proposta educativa amb set dossiers informatius i activitats, que intervé en la promoció de factors de protecció mitjançant el treball d'aspectes com ara la pressió de grup, la publicitat, el temps lliure, les relacions i altres. Conté quaderns per treballar amb el jovent i una guia didàctica. Proposta didàctica per intervenir en el jovent sobre el tema de les emocions, i que fa prevenció universal mitjançant el treball sobre l'amor i les relacions, el respecte o la diversió. Conté quaderns per treballar amb el jovent i una guia didàctica.
---------------------	--	---

Batxillerats, PFI i cicles formatius de grau mitjà	<u>El pep.info</u> <u>Propostes per a l'abordatge educatiu del cànnabis</u> <u>Sortim?</u> <u>Mirades que opinen</u>	Web amb continguts i propostes d'actuació sobre tabac, alcohol i cànnabis, amb temes de pantalles. La nova versió incorpora vídeos, un autotest de consum, una bitàcola i la integració amb e-xarxes socials Guia didàctica per oferir eines i propostes de treball per abordar de manera educativa el cànnabis entre els joves. La guia suggereix pautes educatives i línies d'intervenció per abordar aquest tema amb joves en funció de l'edat i de si són o no consumidors de la substància. També facilita propostes segons el tipus d'espai (medi obert, espais juvenils, centres de lleure, espais de festa, centres educatius i ocupacionals, etc.). Complementen la guia diversos materials preventius sobre el cànnabis, així com recomanacions per utilitzar-los. Documental audiovisual de 12 minuts de durada i guia didàctica pel professional. Ofereix propostes per reflexionar entorn el sortir de festa i els riscos associats. Material educatiu que consta d'un documental audiovisual i d'una guia didàctica que ofereix propostes que en complementen la visualització. El DVD ha estat elaborat per joves que han recollit l'opinió d'altres joves sobre diferents aspectes relacionats amb les drogues.
Per al professorat	<u>El pep.info</u>	Plataforma virtual de l'Agència de Salut Pública de Catalunya de la Generalitat, coordinada per la <u>Subdirecció General de Drogodependències</u> adreçada a professionals de l'àmbit educatiu on es pot trobar la informació més rellevant sobre joves i consum de drogues i materials per fer-ne l'abordatge educatiu.

L'adolescència representa un període important en l'inici de conductes de consum d'alcohol, essent l'edat mitjana d'inici als 14 anys, en etapa pediàtrica. L'evidència és concloent en què el consum d'alcohol o altres drogues en edats precoces, és un factor de risc rellevant per a desenvolupar trastorns relacionats amb el consum de substàncies en l'edat adulta.

La millora dels circuits de derivació a l'alta entre els serveis d'urgència i l'atenció primària per al seguiment d'adolescents amb quadres d'intoxicació aguda alcohòlica pot, per una banda, contribuir a prevenir la reincidència en l'àmbit individual i, per altra, contribuir de forma important a la millora de l'abordatge preventiu comunitari dels problemes d'alcohol.

Aquest document va dirigit a professionals de serveis d'urgències hospitalàries tant d'adults com pediàtriques.

Població diana: Menors de 18 anys que pateixen una intoxicació etílica aguda.

Procediment:

- 1) Estabilització de la situació.
- 2) És recomanable comunicar-ho als tutors legals o un adult responsable.
- 3) **Si el/la menor està completament recuperat/da de la intoxicació**, seria positiu fer una intervenció individualitzada breu amb abordatge motivacional adaptada a les característiques del o la pacient (consultar "com fer la intervenció").
- 4) Independentment que tinguem o no temps per a fer la intervenció breu, **és important que es faci seguiment al seu centre d'atenció primària**. A partir de l'informe que arriba per Alertes Alta Hospitalària/Urgències/CUAP (Alertes Clínicas) a l'ECAP, la UBA serà informada i contactarà al/a la jove. Com que la finalitat del tractament de les dades és assistencial no és necessari obtenir el consentiment explícit en un document, però **caldrà informar dels drets en relació amb el tractament de les dades** (podrà exercir als drets pels canals habituals) i **a oposar-se al seguiment per part del seu EAP**.

Entenc que ets tu qui ha de decidir què vols fer i que potser ara no és el millor moment per pensar-hi, però em permets que et doni un consell? (esperar que et doni permís)

Aquesta pot ser una oportunitat per reflexionar sobre el que ha succeït i plantejar-te si és això el que vols per a tu. Et trucaran per si vols parlar-ne tranquil·lament amb el teu pediatre/a - metge/ssa de capçalera d'aquí a uns dies i sobretot mirar plegats que no torni a passar. Està a les teves mans i penso que és quelcom que tu pots fer perfectament i així no t'hauràs de tornar a trobar en un lloc com aquest per l'alcohol.

Elements a tenir en compte:

- En cas que la persona que assisteix presenti una barrera lingüística, i que l'hospital no disposi de servei de traducció, trucar al 061 i demanar un traductor.
- En cas que la persona estigui ja en seguiment per un servei especialitzat de tractament dels trastorns per ús de substàncies, seria recomanable alertar-los sobre l'episodi.
- No hi ha una dosi segura d'alcohol, especialment en períodes vulnerables per al neurodesenvolupament com l'embaràs, la infància i adolescència.

Com fer la intervenció

L'objectiu de la intervenció és reduir el risc de reincidència i els danys associats al consum d'alcohol en la persona atesa a partir de reflexionar plegats sobre el succeït, donar informació i consell, evocar la consciència sobre els riscos i promoure la discrepància interna i el discurs de canvi.

- a) Per fer-ho, començar preguntant sobre els pensaments del/de la pacient sobre el seu propi consum d'alcohol i les seves conseqüències. Preguntar per altres problemes/situacions que puguin afectar el benestar psicoemocional del menor.

Sembla que ja estàs millor. Com et trobes? Necessites res?

Hem hagut d'informar els teus pares sobre el succeït i estan a fora esperant/vindran en una estona/ hem de trucar als teus pares.

Tens alguna pregunta sobre què ha passat? Et preocupa alguna cosa sobre el que ha passat? M'agradaria parlar amb tu de què ha passat? Crec que seria important que parléssim sobre el que ha passat, què en penses?

Esperar que doni permís... I quan el doni, validar a la persona, per exemple dient "està molt bé que et donis l'oportunitat de parlar-ne" i seguir. En cas que no, respondre: entenc que ara potser no és un bon moment per a tu, seria important no obstant que llegissis la informació d'aquest díptic i és probable que et citin del teu centre d'atenció primària per parlar-ne.

Explica'm com va anar?/Explica'm què ha passat perquè hagi acabat en aquest servei d'urgències?

I t'ha passat més vegades? O has tingut altres moments on sentis que perds el control amb el consum d'alcohol? És la primera vegada que passa/recurrent? Els passa als teus amics/gues?

Hi ha alguna altra cosa/situació que t'amoïni?

És convenient sempre iniciar la conversa demanant permís abans d'oferir informació i consell sobre el succeït. És important evitar jutjar el comportament, ja que pot causar resistència i defensa d'hàbits de consum actuals.

- b) Seguidament, i només amb el consentiment verbal del o la pacient, informar sobre les possibles conseqüències del seu consum d'alcohol.

Si em permetes que et doni informació o t'expliqui el que jo sé sobre el que ha succeït... (esperar que donin permís)

Has patit una intoxicació etílica a causa de beure una elevada quantitat d'alcohol en molt poc temps i és una circumstància que pot ser molt perjudicial especialment en joves com tu perquè pot produir danys neuronals, alteracions de la memòria i dels processos d'aprenentatge sobretot si es repeteix.

- c) Posteriorment, animar els pacients a parlar dels seus objectius pel que fa al consum d'alcohol.

Què en penses d'això que et dic? Quan vas començar a beure ahir, pensaves que acabaries bevent tant?

Penses que hi ha res que podries fer perquè no et torni a passar?

jo només volia sortir de festa i
.....!

Informació adreçada a persones
joves després de ser ateses en un
servei de salut per una intoxicació
per alcohol

Si vols més info consulta aquí



/Salut  Generalitat
de Catalunya

Segurament no volies acabar així, sinó passar-ho bé.

Què m'ha passat?

Se'n diu intoxicació etílica i ha succeït perquè has begut més alcohol del que el teu organisme pot assimilar.

Per què m'ha passat?

Malgrat a l'inici l'alcohol té un efecte estimulants (eufòria, desinhibició...), si es continua bevent, l'alcohol provoca l'efecte contrari.

Aquests efectes, poden aparèixer amb diferents quantitats i depenen de diferents factors (edat, sexe, entorn, la combinació amb altres drogues, emocions...)

Què m'han fet?

Els equips de salut que t'han atès s'han assegurat de que t'hagis recuperat correctament.

És possible que hagin avisat als teus pares, mares o tutors legals per tal d'assegurar-se que marxessis a casa en companyia.

I ara, què he de fer?

Encara que potser físicament et trobis bé, és important que segueixes les indicacions del personal sanitari que t'ha atès a l'alta.

Si tens dubtes, preocupacions o llacunes, seria important que en parlessis amb les persones que estaven amb tu, les teves amistats o la teva família.

Què puc fer perquè no em torni a passar?

El que ha passat és una senyal de que has d'estar alerta amb el consum d'alcohol. Si ho vols, pot ser una oportunitat per aprendre. Per això pot ser útil que parlis amb un/a professional de la salut. El teu equip d'atenció primària pot ajudar-te

Recorda que, en realitat, el millor que pots fer perquè no et passin aquestes situacions és **no beure** o beure menys alcohol.

Si vols veure algunes idees per rebutjar invitacions a beure, com la del disc ratllat «Sí, però... Ja ho sé, però jo crec que... Sí, sí, però jo et deia que no vull beure. Si ho sabessin a casa em maten, i encara sóc molt jove.» entra al Qr de la portada

I si beus,

- **Menja** sempre abans, beu poc a poc sense pressa, intercalant el seu consum amb begudes sense alcohol o aigua.
- **Opta per begudes de baixa graduació, compte amb barrejar i amb altres drogues.**
- **No condueixes** sota els efectes de l'alcohol.
- **Intenta evitar les baralles.**
- **Si tens sexe, utilitza protecció.**

Si en algun moment et trobes malament: dóna-li importància, millor si estàs en companyia, no prenguis més alcohol, refresca't. Si els símptomes augmenten **aviseu al 061**.

Sobretot, no oblidis que ningú té dret a aprofitar-se de tu. L'alcohol mai és una excusa per fer mal! Si penses que ha pogut passar, comenta-ho amb algú de confiança.