

# 15 de novembre Dia sense alcohol

Setmana del cribratge  
del consum d'alcohol





# Objectius de la setmana del cribratge del consum d'alcohol

- Promoure consciència sobre els riscos associats al consum d'alcohol
- Informar als usuaris de l'AP sobre els límits del consum de risc d'alcohol i sobre on demanar ajuda en cas de patir problemes



# El consum d'alcohol en petites quantitats...

Produeix efectes gratificants, plaer i facilita la sociabilitat

...però

També comporta riscos per a la salut, baralles... si es beu en excés

# Veus el que beus?



Per a facilitar el càlcul del que beus, utilitzem una mesura anomenada Unitat Beguda Estàndard (UBE)

1 UBE = 10 gr. alcohol pur



Una copa de vi, cava o cervesa  
Un cigaló o xopet

**Equivalent a 1 UBE**



Una copa de conyac  
Un whisky, un cubata

**Equivalent a 2 UBE**






# Quan es beu massa?

## 1. Si beus per sobre dels límits de risc

Quins són?

	UBE /dia	UBE /setmana	UBE /ocasió consum
Homes	<b>màx. 4</b>	<b>màx. 28</b>	<b>màx. 6</b>
Dones	<b>màx. 2</b>	<b>màx. 17</b>	<b>màx. 5</b>

Es recomana beure menys i no superar mai aquests límits



# Quan estàs en risc?

2. Si tens problemes que es poden agreujar amb el consum d'alcohol:

- Físics (hepatitis, gastritis, diabetis)
- Psíquics (depressió, ansietat, falta de memòria)
- Socials (conflictes familiars, baix rendiment laboral).

# Quan estàs en risc?



## 3. Si et trobes en aquestes circumstàncies:

- Ets menor de 16 anys,
- Estàs embarassada o estàs alletant
- Condueixes o manegues maquinària perillosa
- Si estàs prenent certs medicament
- Si fas treballs en alçada o amb risc per a tercers





# Quan estàs en risc?

4. Si necessites beure per relacionar-te amb els demés o per enfrontar dificultats personals





# Que pots fer si creus que tens problemes amb l'alcohol?



1. Pots intentar beure menys
2. Si no pots beure menys pel teu compte tot i que t'ho proposis i algú del teu entorn et diu que beus massa, pot ser un símptoma de dependència o addicció i necessitis deixar de beure

# Que pots fer si creus que tens problemes amb l'alcohol?



- Parla amb el teu metge/essa o infermer/a et poden ajudar a reduir el teu consum o a deixar de beure en cas necessari.
- Pots acudir al teu Centre d'Atenció i Seguiment de les Drogodependències (CAS) de la teva zona per a rebre un tractament especialitzat.

