

programa [beveu menys]
program [beveu menys]



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut
Direcció General de Salut Pública



O.M.S

programa [beveu menys]

programa [beveu menys]

Salut sense alcohol



Crèdits: Director

Joan Colom

Autors

Antoni Gual

Montse Contel

Material dissenyat per
l'Òrgan Tècnic de Drogodependències,
en el marc del *WHO Collaborative
Study on Alcohol and Primary Health
Care*. Fase IV.

Edició

Òrgan Tècnic de
Drogodependències

1a edició, gener 2001,

Barcelona

2a edició, abril 2005,

Barcelona

Disseny

Joana López Corduente

Assessorament lingüístic

Pepa Rossinyol

Rosa Farré

Impressió i distribució

Gràfiques Cuscò

Dipòsit Legal

B-10.400-2001

© **Òrgan Tècnic de Drogodependències**
Departament de Salut. Generalitat de Catalunya

La Direcció General de Salut Pública té la propietat intel·lectual d'aquest document. Cap fragment d'aquesta edició no pot ser reproduït, emmagatzemat o transmès de cap forma ni per cap procediment, sense el permís previ exprés del titular del *copyright*.

programa [beveu menys]

El metge l'ha avisat que el consum d'alcohol és perjudicial per a la seva salut i li ha recomanat deixar de beure. No tothom reacciona de la mateixa manera davant d'aquesta recomanació. Hi ha qui la veu adequada, i qui la troba exagerada. Hi ha qui deixa de beure sense esforç, hi ha qui ho troba innecessari, i també qui ha de fer un esforç important per aconseguir-ho. En les línies següents intentem oferir-li informació que pugui ser-li d'utilitat.

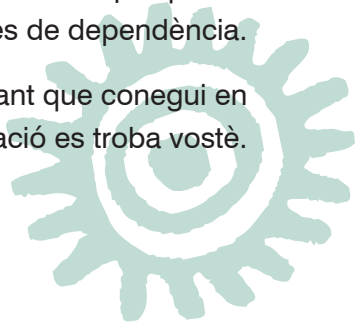
La primera part d'aquest fullet l'ajudarà a reflexionar sobre **COM POT INFLUIR EL CONSUM D'ALCOHOL EN LA SEVA SALUT.**

La segona part li facilita informació que li pot ser útil per millorar els hàbits de consum alcohòlic.

Creu que beu massa?

Per a moltes persones fer una copa amb els amics és un dels plaers de la vida. En altres casos, quan bevem molt o massa sovint, la beguda provoca problemes diversos. En el seu cas, el metge creu que ha de deixar l'alcohol, potser perquè beu massa o perquè té símptomes de dependència.

És important que conegui en quina situació es troba vostè.



Com puc calcular el que bec?

Tot i que el càlcul exacte de l'alcohol consumit comporta operacions una mica complicades, hi ha un sistema molt senzill per fer-ne un càlcul aproximat: la Unitat de Beguda Estàndard (UBE).

Quan parlem d'una beguda estàndard ens referim a:



- una copa de vi
- una cervesa
- un cigaló (*carajillo*)
- un xarrup (*chupito*)

Ha de comptar 2 begudes estàndard si pren:




- un combinat (*cubata*)
- una copa de conyac o qualsevol altre licor

A l'Estat espanyol una UBE conté 10 grams d'alcohol pur. Per tant, una persona que en el curs d'un dia ha begut 2 canyes de cervesa, un quinto, dos gots de vi dinant, un cigaló (*carajillo*), i una copa de whisky ha pres a l'entorn de 80 grams d'alcohol.

Veiem com s'arriba a aquesta conclusió:

Beguda	UBE
2 canyes	2
1 quinto	1
2 gots de vi	2
1 cigaló (<i>carajillo</i>)	1
1 whisky	2
Total UBE	8



Grams d'alcohol: 8 UBE x 10 g = 80g

Què és beure massa?

La major part de gent té tendència a creure que beu “normal”. De tota manera, diversos estudis científics han permès a l’Organització Mundial de la Salut definir a partir de quines quantitats es pot considerar que una persona beu massa (consum de risc). Aquests límits són diferents per als homes i les dones (per raons fisiològiques i hormonals), i són els següents:

Homes	Dones
28 “begudes estàndard” a la setmana	17 “begudes estàndard” a la setmana
Fins a 4 “begudes estàndard” al dia	Aproximadament 2 “begudes estàndard” al dia

També es considera consum de risc beure més de 6 UBE en una ocasió de consum (situació en què pren alcohol).

Què pot passar si beu massa?

Molt probablement, el seu consum d'alcohol és superior al d'aquests límits. Això pot fer que hagi tingut problemes com ara: *cansament, excés de pes, mals de cap o pèrdua de memòria. I, sobretot, probablement no estigui en gaire bona forma física.* Es pot sentir *enfadat amb vostè mateix o amb altres persones després d'haver begut*, o també pot haver tingut *discussions innecessàries* amb persones que l'envolten. Potser té *problemes amb la parella o a la feina* a causa del seu consum d'alcohol. També pot tenir alteracions molt serioses com la *tensió sanguínia alta, danys al cervell i malalties del fetge.*

La capacitat de concentració i el rendiment laboral disminueixen; tindrà més risc de patir accidents laborals o de trànsit i de prendre decisions equivocades. I segons quina sigui la seva feina, això pot tenir conseqüències molt desagradables.

Però, sobretot, **pot desenvolupar una dependència de l'alcohol i necessitar tractament.**

Què és la dependència de l'alcohol?

La **dependència alcohòlica** es caracteritza per l'existència d'una *disminució important en la capacitat de control* que la persona té sobre els seus consums alcohòlics. De vegades predominen les *difficultats per parar de beure* un cop s'ha començat ("s'escalfa la boca"), i en d'altres ocasions el que *costa és mantenir-se completament abstemi* uns quants dies seguits. La síndrome de dependència alcohòlica és una malaltia que s'ha de tractar per evitar complicacions. Alguns dels símptomes que la caracteritzen són:

1. Sovint té moltes ganes de beure o l'impuls irresistible de consumir alcohol
2. Li costa controlar l'alcohol
 - Alguns dies decideix no beure però acaba bevent, o bé
 - Quan comença a beure li costa parar i quasi mai pot decidir quantes copes prendrà (sempre li ve de gust una altra més)
3. Es troba malament (tremolors, nàusees, mal de cap, etc.) o inquiet quan fa moltes hores que no beu
4. Aguanta molt l'alcohol: cada cop pot beure més quantitat sense que l'afecti

5. Sol anar amb gent i a llocs on pot beure tranquil·lament i cada cop fa menys activitats com esport, excursions, reunions amb amics que no beuen, etc.
6. Li costa no beure gens d'alcohol i segueix bevent, tot i que li provoqui problemes o el metge li hagi recomanat que no begui.

SI TRES D'AQUESTES AFIRMACIONS SÓN CERTES EN EL SEU CAS, PROBABLEMENT TÉ UNA DEPENDÈNCIA DE L'ALCOHOL I ÉS CONVENIENT QUE DEIXI DE BEURE DEL TOT.

He de deixar-ho del tot?

Moltes de les persones que prenen massa alcohol l'han de deixar del tot. Aquest és el seu cas: *el seu metge li ho ha recomanat* i vostè mateix pot haver-ho comprovat en repassar els seus consums i el llistat de criteris de dependència. *Si no ho veu clar o no n'està convençut, torni-ho a comentar amb el seu metge* que li ho podrà explicar més amb detall.

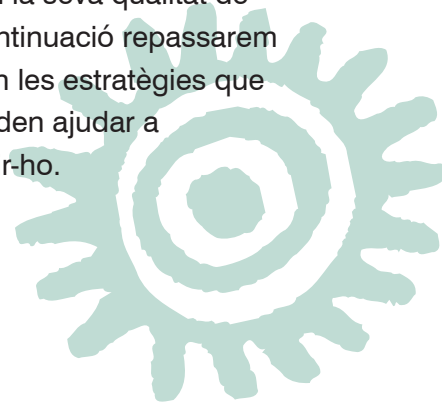
És important, doncs, que deixi de prendre begudes alcohòliques completament fins que el seu metge li digui. És convenient que ho faci com més aviat millor (les coses es poden anar complicant i com més temps passa més difícil és).

A la resta d'aquest fullet hem dissenyat un **PLA per tractar** els aspectes més importants que cal tenir en compte per aconseguir **l'abstinència d'alcohol**. No sempre és fàcil, però **moltes persones abans que vostè ho han aconseguit i n'estan molt contentes**.

Vostè també pot assumir aquest compromís, POT FER-HO.

[el pla per canviar els hàbits amb la beguda]

Després d'haver llegit fins aquí, ja coneix bastant bé els efectes de l'alcohol i els problemes que li pot causar a la seva salut i vida personal. A la vegada, si deixa de beure anirà experimentat una millora notable en la seva qualitat de vida. A continuació repassarem quines són les estratègies que més el poden ajudar a aconseguir-ho.



1 Segueixi les recomanacions del metge

El seu metge ha elaborat un pla que probablement inclou medicació, anàlisis i visites de seguiment.

Segurament han elegit, entre tots dos, *una data per iniciar l'abstinència*. És molt important que segueixi les instruccions i recomanacions del seu metge:

1. PRENGUI TOTA LA MEDICACIÓ que li ha receptat el seu metge i **segueixi les seves indicacions**: prendre més pastilles o menys, prendre'n unes sí i d'altres no, o no respectar els horaris poden anul·lar els efectes desitjats i fins i tot provocar efectes negatius.

Si en qualsevol moment té algun dubte, **consulti el seu metge** i no decideixi pel seu compte.

2. NO BEGUI GENS D'ALCOHOL, *li pot fer mal amb la medicació que està prenent*. Però, sobretot, tingui en compte que li costarà més deixar l'alcohol i anar oblidant-lo si va fent recaigudes o tastets.

Recordi que tampoc *no ha de beure cerveses sense alcohol, biters sense alcohol, ni licors de fruites sense alcohol*; poc o molt, sempre en tenen una mica. Però, a més, pensi que el sabor, la textura i l'olor li poden recordar les begudes "de veritat" i fer-li venir ganes de beure alcohol.

Recordi, també, que el vinagre de vi, els bombons de licor, els pastissos que tenen un bany de licor, els sorbets... li poden, igualment, fer venir ganes de tornar a beure. **Vigili quan surti a dinar o sopar fora!**

3. ACUDEIXI A TOTES LES VISITES DE

SEGUIMENT i faci totes les proves i anàlisis que el seu metge demani. D'aquesta manera podrà vigilar el seu estat i l'evolució del seu organisme i ajudar-lo a resoldre les dificultats, dubtes i moments delicats amb què es pugui trobar. Si malgrat els seus esforços no aconsegueix mantenir l'abstinència, prengui nota dels seus consums i expliqui'ls en detall *al metge*. *Ell l'ajudarà a trobar noves alternatives.*

2 Trobi bones raons per canviar

En el dia a dia hi ha *algunes estratègies que el poden ajudar a reforçar la seva decisió i a mantenir-se abstinent*. Decidir **bones raons per canviar un hàbit l'ajudarà a aconseguir-ho**, però han de ser coses que tinguin realment sentit per a vostè.

Hi ha dotzenes de bones raons per canviar els seus hàbits amb la beguda, per exemple:

- tindrà més temps per a coses que sempre ha volgut fer
- s'estalviarà molts diners i se'ls podrà gastar en altres coses que li agradin
- serà més feliç
- tindrà més energia
- s'aprimarà
- dormirà més bé
- serà menys propens a discutir amb els que l'envolten
- milloraran les relacions familiars
- no tindrà problemes de memòria
- serà menys propens a tenir la tensió sanguínia alta
- serà menys propens a tenir problemes de salut com malalties del fetge.

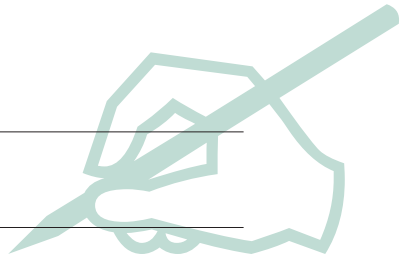
Probablement també pensi en altres raons, quines el motiven més?

ELEGEIXI LES TRES RAONS MÉS BONES PER DEIXAR DE CONSUMIR ALCOHOL I ESCRIGUI-LES A SOTA.

1

2

3



3 Pensi, per què beu?

Segurament també hi deuen haver raons per les quals pensa que li costarà deixar de beure alcohol: són els aspectes positius o satisfactoris que per a vostè té l'alcohol i estan molt relacionats amb el seu consum i amb el fet que aquest consum hagi acabat convertint-se en problemàtic.

Aquests aspectes probablement fan que vostè es resisteixi o tingui por a abandonar l'alcohol i per això és important que faci un esforç per descobrir-los. Així podrà tenir-los en compte i discutir-los amb el metge per buscar estratègies que li permetin resoldre aquestes dificultats.

Alguns exemples poden ser:

- L'alcohol m'ajuda a dormir millor
- Em diverteixo més a les festes o reunions familiars
- Em trobo més integrat: les persones que no beuen gens d'alcohol són rares, tothom se n'adona i les punxen per fer-les beure
- Em sento més segur en les relacions socials
- M'ajuda a afrontar moments difícils amb més calma i seguretat
- L'alcohol em relaxa
- L'alcohol m'anima

- És un plaer acompanyar els bons menjars amb un bon vi, cava i acabar-los amb un bon licor
- No es pot menjar marisc i ostres sense cava, ni pernil o un bon formatge sense vi: el sabor no és el mateix.

Probablement també pensi en altres raons.

ELEGEIXI LES TRES RAONS MÉS IMPORTANTS PER LES QUALS BEU I ESCRIGUI-LES A SOTA.

1

2

3



4 Com reconèixer els moments difícils

Encara que vostè vulgui canviar els hàbits amb la beguda i mantenir-se abstinent, es trobarà amb moments en els quals se li farà difícil; nosaltres els anomenem **moments d'alt risc**.

La llista següent el *pot ajudar a reflexionar* sobre els seus moments d'alt risc, i a la secció següent parlarem de les *maneres d'afrontar-los*.

MOMENTS D'ALT RISC:

- Quan surto de la feina
- Quan faig noves coneixences en actes socials
- Quan sóc en una festa o en un club
- Quan he tingut un dia molt dur a la feina o he estat vigilant la canalla
- Quan em vull relaxar
- Quan miro la televisió
- Quan em trobo sol i estic deprimat

Repassi la llista de raons per les quals beu que acaba d'escriure: el pot ajudar a detectar les seves pròpies situacions d'alt risc.

PENSI EN QUATRE MOMENTS D'ALT RISC EN ELS QUALS SIGUI MÉS PROPENS A BEURE I ESCRIGUI'LS A SOTA:



1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 Com superar els moments difícils

Ara ja té una llista dels moments més difícils per a vostè i de les raons per les quals beu, per tant, ja sap quan és més propens a la beguda. En aquest moment ha de decidir *com afrontar aquestes situacions difícils*, sense una copa a la mà. Per fer-ho, li suggerim que segueixi el següent procediment:

- **ELEGEIXI** una de les 4 situacions que ha anotat
- **REFLEXIONI** sobre les formes d'afrontar la situació i escrigui-les en un paper a part, per insignificants que semblin. Pot agafar idees de la llista de la pàgina següent.
- **AGAFI** dues idees que vostè consideri més pràctiques i sensates d'aplicar en aquella situació.

Ara repeteixi aquest procés per a les altres situacions d'alt risc.

MANERES D'AFRONTAR LES SITUACIONS DIFÍCILS...

- Eviti anar al bar o al pub en sortir de la feina. Podria fer una altra activitat social com, per exemple, anar a córrer o al gimnàs.
- Eviti veure's amb amics que beguin en excés.
- Eviti situacions en les quals tingui tendència a beure molt.
- Planifiqui activitats o tasques en aquells moments en els quals normalment beuria.
- Si està avorrit o estressat, en lloc de beure faci exercici físic, vagi a passejar o truqui a un amic.
- No es quedi sol si té ganes de beure.
- Si el pressionen perquè begui, pot dir: "el meu metge m'ha dit que ho deixés". Miri de ser contundent en la seva resposta, si no el seguiran pressionant.

[Com afrontar moments difícils]

- Tingui present que les ganes de beure li aniran passant si s'ocupa d'alguna altra cosa. (Per exemple, si estic ocupat amb les feines domèstiques ni tan sols em recordo de la beguda).
- Tingui present, també, que ara que ha deixat de prendre alcohol es troba molt millor.
- Aprengui a no acceptar les begudes alcohòliques.
- Aprengui a demanar begudes no alcohòliques.
- I, sobretot, tingui present la llista de raons per deixar de beure que va escriure (pàgina 20).

**PER A CADASCUNA DE LES SEVES
SITUACIONS D'ALT RISC Elegeixi dues
estratègies i escrigui-les en la pàgina
següent sota cadascuna d'aquestes
situacions d'alt risc**

Tingui present que, sense cap motiu o situació aparent de risc, de sobte li poden venir ganes de beure, i per a aquests casos cal també que tingui estratègies preparades.

LES MEVES QUATRE SITUACIONS D'ALT RISC I MANERES D'AFRONTAR-LES



Situació d'alt risc (1)

Maneres d'afrentar-la

1

2

Situació d'alt risc (2)

Maneres d'afrentar-la

1

2

Situació d'alt risc (3)

Maneres d'afrentar-la

1

2

Situació d'alt risc (4)

Maneres d'afrentar-la

1

2

Ara ja té planificades les maneres d'afrontar les situacions difícils sense beure. Si les estudia atentament abans que se li presentin **trobarà més fàcil afrontar-les**.

Per tant, una estona cada dia, per exemple abans de llevar-se, *pensi en cadascuna de les situacions d'alt risc i per a cadascuna d'aquestes situacions imagini's que posa en pràctica una o més d'aquestes estratègies*. Això convé fer-ho sovint.

PENSI EN CADA SITUACIÓ D'ALT RISC I EN COM AFRONTAR-LA.

A la pràctica es pot trobar que algunes de les estratègies no funcionen. Si li passa això, sempre pot anar enrere en la llista original o pensar idees noves i provar-les. D'altra banda, també **pot demanar més informació o consells al seu metge**.

6 Busqui algú que li doni suport

Algunes persones troben que **és més fàcil canviar un hàbit si tenen algú que les ajudi**. Aquesta persona podria ser el seu marit o la seva muller, algun altre familiar o algú a la feina *amb qui tingui confiança*.

Aquesta persona de suport *hauria de ser algú amb qui vostè pogués parlar amb facilitat, ser-hi honest, i li pogués demanar consell quan el necessités*, suport en els moments difícils, i pogués ajudar-lo amb la medicació i acompanyar-lo a les visites.

Si està molt preocupat pels efectes que pot tenir l'alcohol en la seva salut, **el seu metge li pot aconsellar** sobre estils de vida que el poden ajudar.

DEMANI A ALGÚ QUE L'AJUDI

7 No perdi de vista els seus propòsits

Prendre alcohol és un aspecte divertit de la vida de moltes persones, mentre que per a d'altres és un problema perquè:

- **L'alcohol afecta les seves relacions familiars i socials** (discussions constants, separació, distanciament d'amics),
- **Disminueix el seu rendiment laboral** (li costa més concentrar-se, no pot anar a treballar després d'haver begut força, està moltes vegades de baixa),
- **Afecta la seva salut física** (cansament, malestar general, malalties del fetge, insomni, úlceres),
- **Facilita tenir més accidents** (caigudes, esquinços, fractures d'ossos, accidents de trànsit).

[No
s'abandoni]

Moltes vegades, les persones per a qui l'alcohol ha esdevingut un problema es resisteixen a abandonar aquest hàbit perquè beure també els agrada molt i, per tant, els és difícil plantejar-se el canvi. No obstant això, la informació que ha escrit en aquest fullet l'ajudarà. **També el pot ajudar recordar que:**

- El sentiment de *desitjar* amb ansietat una copa *li passarà*, especialment si està ocupat fent alguna altra cosa
- *Parlar amb la persona* que li dona suport *farà que se'n surti més fàcilment* dels moments difícils.

Finalment...

Si aconseguix mantenir l'abstinència de begudes alcohòliques, observarà com progressivament augmenta la seva qualitat de vida i disminueix el desig de beure.

Si les coses no funcionen prou bé, **truqui de seguida al seu metge**: ell l'ajudarà a decidir què cal fer per tal de millorar. **No es desanimi** ni pensi que ha fracassat si en algun moment no aconseguix mantenir l'abstinència.

NO ES DONI PER VENÇUT

De vegades hi ha persones que es desanimen ràpidament si tenen una recaiguda, abandonen el tractament i en unes setmanes perden el que havien recuperat. *La dependència alcohòlica és una malaltia crònica amb tendència a la reincidència.* Si ha fet un pas enrere el més important és reaccionar de seguida, demanant consell al metge ràpidament, per tal de no perdre la millora que ja s'havia aconseguit.

