

# 15 de novembre Dia sense alcohol

## VI Setmana del cribratge del consum d'alcohol



9 a 15 de novembre 2015

**Veus el que beus?**

Setmana de sensibilització sobre els riscos de 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'Atenció Primària 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?

Si beus per sobre dels límits de risc

Quins són?

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

Es recomana beure menys i no superar mai aquests límits

# Quan estàs en risc?

1. 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?

## 2. Si et trobes en aquestes circumstàncies:

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



# Quan estàs en risc?

3. 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 Centre d'Atenció i Seguiment de les Drogodependències (CAS) de la teva zona per a rebre un tractament especialitzat.