

El consum d'alcohol en petites quantitats produeix efectes gratificants i de plaer, però també comporta riscos per a la salut i problemes socials si es beu massa.

Calcula el teu consum

Anota en el quadre les consumicions que beus per setmana, posant 1 UBE si es tracta d'una copa de vi, cava o cervesa o 2 UBE en cas de beure una copa de conyac, un cubata, un whisky... (mira les equivalències més avall).

	DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
Matins							
Tardes							
Nits							



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

1
UBE

Equival a 1 unitat de
beguda estàndard (UBE)



Una copa de conyac
o licor,
un whisky o un cubata

2
UBE

Equival a 2 unitats de
beguda estàndard (UBE)

- **Consum per setmana:** suma les consumicions (UBE) que has anotat en el quadre per conèixer quin és el teu consum setmanal en UBE.
- **Consum per ocasió:** fixa't en la teva manera de beure, i suma les consumicions que hagis fet en un espai de temps curt (en un matí, una tarda o una nit)).

Quan beus massa?



Si ets dona i beus més de

17 UBE per setmana o

5 UBE per ocasió de consum



Si ets home i beus més de

28 UBE per setmana o

6 UBE per ocasió de consum

Què pots fer si creus que beus massa o tens problemes amb l'alcohol?

1. Pots intentar beure menys

- Pren la primera copa després d'haver començat a menjar
- Pren begudes no alcohòliques per satisfer la set
- Beu a glops petits
- Planifica activitats en els moments en què sols beure
- Considera nous interessos: exercici físic, cinema...
- Evita anar als bars
- Limitar trobades amb gent que beu molt
- Davant de presions socials que et forcin a beure, digues amb fermesa: "No, gràcies, avui ja he begut prou"

2. És recomanable que no beguis:

- Si ets menor de 16 anys
- Si estàs embarassada o alletant
- Si has de conduir, treballar amb maquinària perillosa o fer treballs en llocs alts
- Si prens medicaments que interactuen amb l'alcohol

3. Pots necessitar deixar de beure alcohol

Contacta amb el teu metge o infermer del CAP

Si desitges més informació



Canal Salut
Drogues
<http://drogues.gencat.cat/>

liniaverda
servei d'orientació sobre drogodependències
900 900 540
www.liniaverda.org



Veus el que Beus?

Il·lustracions: Jordi Masllovet Martínez

Disseny Gràfic: Joana López Conduente

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

AiFiCC | ASSOCIACIÓ D'INFERMERIA FAMILIAR I COMUNITÀRIA DE CATALUNYA

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
DIRECCIÓN DEL GOBIERNO PARA EL TERRITORIO, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

<http://drogues.gencat.cat>

beveumenys.salut@gencat.cat

El consumo de alcohol en pequeñas cantidades produce efectos gratificantes y de placer, pero también comporta riesgos para la salud y problemas sociales si se bebe demasiado.

Calcula tu consumo

Anota en la tabla las consumiciones que bebas por semana, poniendo 1 UBE si se trata de una copa de vino, cava o cerveza o 2 UBE en caso de beber una copa de coñac, un cubata, un whisky... (mira las equivalencias más abajo).

	L	M	X	J	V	S	D
Mañanas							
Tardes							
Noches							



Una copa de vino o cava, una cerveza o un carajillo o chupito

1 UBE

Equivale a 1 unidad de bebida estándar (UBE)



Una copa de coñac o licor o un whisky o un cubata

2 UBE

Equivale a 2 unidades de bebida estándar (UBE)

- **Consumo por semana:** suma las consumiciones (UBE) que has anotado en la tabla para conocer cuál es tu consumo semanal en UBE.
- **Consumo ocasional:** fíjate en tu manera de beber, y suma las consumiciones que hayas hecho en un espacio de tiempo corto (por la mañana, tarde o noche).

¿Qué es beber demasiado?



Si eres mujer y bebes más de

17 UBE por semana
5 UBE por ocasión de consumo



Si eres hombre y bebes más de

28 UBE por semana
6 UBE por ocasión de consumo

¿Qué puedes hacer si crees que bebes demasiado o tienes problemas con el alcohol?

1. Puedes intentar beber menos

- Toma la primera copa después de haber empezado a comer
- Toma bebidas no alcohólicas para saciar la sed
- Bebe a sorbos pequeños
- Planifica actividades en los momentos en que sueles beber
- Considera nuevos intereses: ejercicio físico, cine...
- Evita ir a bares
- Limita los encuentros con gente que bebe mucho
- Ante presiones sociales que te fuercen a beber, di con firmeza: "No, gracias, hoy ya he bebido bastante"

2. Es recomendable que no bebas:

- Si eres menor de 16 años
- Si estás embarazada o amamantando
- Si tienes que conducir, trabajar con maquinaria peligrosa o hacer trabajos en lugares altos
- Si tomas medicamentos que interactúan con el alcohol

3. Puedes necesitar dejar de beber alcohol

Contacta con tu médico o enfermero del CAP

Si deseas más información



Canal Salut
Drogues
<http://drogues.gencat.cat/>

liniaverda
servei d'orientació sobre drogodependències
900 900 540
www.liniaverda.org

Il·lustracions: Jordi Maslovet Martínez

Diseño Gráfico: Joana López Corduente

programa
[beber menos]



Ves lo que
Bebes?

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i consultoria

AiFiCC | ASSOCIACIÓ D'INFERMERIA FAMILIAR I COMUNITARIA DE CATALUNYA

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
DIRECCIÓN DEL GOBIERNO PARA EL TERRITORIO DE CATALUÑA

<http://drogues.gencat.cat>

beveumenys.salut@gencat.cat