

Què és un consum de risc d'alcohol?

No hi ha cap consum d'alcohol segur. Per això s'insisteix en un consum de baix risc.

Els límits en persones sanes són:

- menys de **4 unitats** al dia en homes
- menys de **2 unitats** al dia en dones.

Una copa de cervesa, o de vi o de cava, equival a **1 unitat**, mentre que cada copa de destil·lats (com whisky, brandi, anís, ginebra, etc.) conté **2 unitats**.



Una consumició de cervesa, vi o cava correspon a una UBE, mentre que una consumició de destil·lats (whisky, brandy, anís, ginebra) conté dos UBE. Els límits raonables cal situar-los per sota de 4 UBE diàries pels homes i 2 UBE per les dones.

El consum de risc de begudes alcohòliques està relacionat amb moltes malalties, accidents de trànsit i laborals, violència verbal o física contra la parella, maltractament, aïllament i conflictes amb la família, a l'escola, a la feina. A més, l'alcohol, és un tòxic que produeix addicció.

En l'actualitat, beure no és un hàbit exclusiu de persones adultes, i cada cop més, són els i les joves els que consumeixen, principalment els caps de setmana.

¿Què és l'alcoholèmia?

Després de beure, l'alcohol passa a la sang. L'alcoholèmia és la quantitat d'alcohol per litre de sang.

La legislació espanyola estableix el nivell màxim per a les persones que condueixen no professionals en 0,25 mgr/l en aire espirat, que equivalen a 0,5 gr/l. en sang.

El valor més alt d'alcoholèmia s'assoleix

entre 30 i 90 minuts després de beure. No existeixen mesures que accelerin la seva eliminació.

Qui és un bevedor/a de risc?

1) Aquella persona que consumeix habitualment més de 4 unitats/ dia en homes i més de 2 unitats/ dia en dones.

En consums de 6 unitats en homes o 5 unitats en dones en un període curs de temps (en un matí, tarda o nit) almenys un cop en l'últim mes.

2) Qualsevol consum en nens/es, en l'adolescència i embarassades.

3) La persona que pren medicaments que interaccionen amb l'alcohol: antidepressius, ansiolítics, antihistamítics...

4) La persona que consumeix quan condueix vehicles, manipula màquines o objectes perillosos, en determinades feines i quan es practica esport.



Quan és un problema?

1) Si s'utilitza regularment per relaxar-se, per evitar la tristesa, l'ansietat...

2) Quan no es pot deixar de beure un cop ha començat.

3) Si s'ha intentat beure menys sense aconseguir-ho.

4) Si la persona disminueix l'interès o rendiment en els estudis o la feina.

5) Quan es menteix sobre el consum a la família, amigats o al professional.

On es pot demanar ajuda?

Cal parlar del problema amb la família o amb algú proper. També podeu sol·licitar ajuda al seu metge/essa o infermer/a.

Puc dir NO

Autor: Grup d'Alcohol de la CAMFiC

Revisió científica: Rosa Alcolea, Ana Altaba, R. Freixedas, G. Pizarro, C. Marquilles, Grup d'Alcohol, E.D

Revisió editorial: Lurdes Alonso i Roger Badia, Grup d'Educació Sanitària de la CAMFiC

Il·lustracions: Elvira Zarza