

Alcohol amb moderació

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

Els límits raonables 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.

1 UBE:



2 UBE:



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

El consum excessiu de begudes alcohòliques està relacionat amb moltes malalties, accidents de transit 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 dels adults, i cada cop més, són els 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 als conductors 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 de risc?

- 1) Aquell que consumeix habitualment més de 4 unitats/ dia en homes i més de 2 unitats/dia en dones.
- 2) Aquell que consumeix 6 unitats en homes o 5 unitats en dones en un dia almenys un cop en l'últim mes.
- 3) Qualsevol consum en nens, adolescents i embarassades.
- 4) La persona que pren medicaments que interaccionen amb l'alcohol: antidepressius, ansiolítics, antihistamínics...
- 5) 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 que 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, amics o al metge.

On es pot demanar ajuda?

Cal parlar del problema amb la família o amics. I sol·licitar ajuda al seu metge o infermera.

Puc dir NO