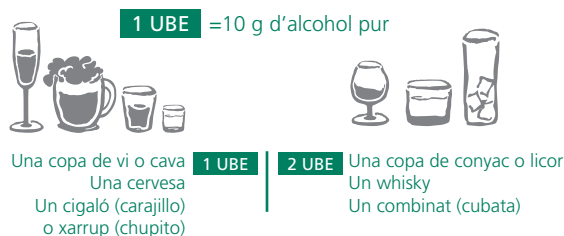


El consum d'alcohol en petites quantitats produeix efectes gratificants i de plaer, però també comporta riscos per a la salut i problemes socials si es beu massa.

Què és beure massa?

Qualsevol consum d'alcohol que incrementi el risc de patir conseqüències negatives (físicament, psicològicament o socialment), a curt o llarg termini com, per exemple, quan es compleix alguna de les condicions següents:

1. Si beus per sobre dels límits de consum de risc calculats en unitats de beguda estàndard (UBE) que proposa l'Organització Mundial de la Salut.



Quins són els límits?

	UBE al dia	UBE a la setmana	UBE per ocasió
Homes	màx. 4	màx. 28	màx. 6
Dones	màx. 2	màx. 17	màx. 5

Aquests límits són orientatius. Si beus de forma regular, procura que no sigui diàriament. Si beus solament en algunes ocasions, no excedeixis les 6 UBE (per a homes) o les 5 UBE (per a dones) cada vegada.

2. Quan la persona té **problemes que es poden agreujar amb l'alcohol**, siguin físics (hepatitis, gastritis, diabetis), psíquics (depressió, ansietat, falta de memòria) o socials (conflictes familiars, baix rendiment laboral).
3. Quan es beu en circumstàncies en les quals està **contraindicat** (menors de 16 anys, embarassades o mares lactants, quan es condueix, es prenen certs medicaments, es fan treballs a certes alçaries o s'han de manejar eines o maquinària).
4. Quan es necessita beure per relacionar-se amb els altres o per afrontar dificultats personals.

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

1. Pots intentar beure menys.

Si compleixes alguna de les condicions anteriors, és recomanable que redueixis el consum d'alcohol. Si et resulta difícil mantenir-te per sota dels límits de risc, és possible que necessitis ajuda. Parla-ho amb els professionals sanitaris del teu centre d'atenció primària (CAP).

2. Pots necessitar deixar de beure.

Si beure et porta problemes o algú del teu entorn et diu que estàs bevent massa però tu no pots prescindir de l'alcohol fàcilment, això pot ser un símptoma de dependència o addicció.

Els professionals sanitaris del CAP poden ajudar-te a deixar de beure, o bé pots acudir al teu centre d'atenció i seguiment de les drogodependències (CAS) de la teva zona per rebre un tractament especialitzat.



Si desitges més informació

liniaverda

servei d'orientació sobre drogodependències

900 900 540

www.liniaverda.org

programa
[beveu menys]

beveumenys.salut@gencat.cat
<http://canalsalut.gencat.cat>

programa
[beveu menys]



Veus el que Beus?

Il·lustracions: Lluís Masachs Mestres

Disseny Gràfic: Joana López Corduente

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

camfic
societat catalana de
medicina familiar i
comunitària

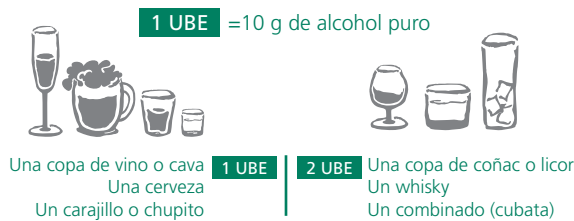
AIFICC

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.

¿Qué es beber demasiado?

Cualquier consumo de alcohol que aumenta el riesgo de sufrir consecuencias negativas (física, psicológica o socialmente), a corto o a largo plazo como, por ejemplo, cuando se cumplen alguna de las siguientes condiciones:

1. Cuando se alcanzan los límites de riesgo, calculados en unidades de bebida estándar o UBE, establecidos por la Organización Mundial de la Salud.



¿Cuáles son los límites?

	UBE al día	UBE a la semana	UBE por ocasión
Hombres	máx. 4	máx. 28	máx. 6
Mujeres	máx. 2	máx. 17	máx. 5

Estos límites son orientativos. Si bebes de forma regular, procura que no sea diariamente. Si bebes sólo en algunas ocasiones, no excedas las 6 UBE (para hombres) o las 5 UBE (para mujeres) por ocasión.

2. Cuando la persona tiene problemas que pueden empeorar con el alcohol, sean físicos (hepatitis, gastritis, diabetes), psíquicos (depresión, ansiedad, falta de memoria) o sociales (conflictos familiares, bajo rendimiento laboral).
3. Cuando se bebe en circunstancias en las que está **contraindicado** (menores de 16 años, embarazadas o madres lactantes, cuando se conduce, se toman ciertos medicamentos, se hacen trabajos a ciertas alturas o hay que manejar herramientas o maquinaria).
4. Cuando se necesita beber para relacionarse con los demás o para afrontar dificultades personales

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

1. Puedes intentar beber menos.

Si cumples algunas de las condiciones anteriores, es recomendable que reduzcas tu consumo. Si te resulta difícil mantenerte por debajo de los límites de riesgo, es posible que necesites ayuda. Háblalo con los profesionales sanitarios de tu centro de atención primaria (CAP).

2. Puedes necesitar dejar de beber.

Si beber te está causando problemas o alguien de tu alrededor te dice que estás bebiendo demasiado pero tu no puedes prescindir del alcohol fácilmente, esto puede ser un síntoma de dependencia o adicción.

Los profesionales sanitarios del CAP pueden ayudarte a dejar de beber, o bien puedes acudir al centro de atención y seguimiento de las drogodependencias (CAS) de tu zona para recibir un tratamiento especializado.



Si deseas más información

liniaverda

servei d'orientació sobre drogodependències

900 900 540

www.liniaverda.org

programa
[beber menos]

beveumenys.salut@gencat.cat
<http://canalsalut.gencat.cat>

programa
[beber menos]



¿Ves
lo que
Bebes?

Il·lustracions: Lluís Masachs Mestre

Diseño Gráfico: Jaana López Corduente



Generalitat de Catalunya
**Agència de Salut Pública
de Catalunya**



AIFICC