

# Alcohol

## Quant n'és molt?



El consum de begudes alcohòliques està molt arrelat en la nostra cultura i relacionat amb les nostres tradicions i celebracions.

Tanmateix, aquest consum no sempre està exempt de riscos; depèn de la quantitat i de la freqüència. Per això és important estar-ne informat i SABER si el teu consum d'alcohol posa en risc la teva salut. Et proposam a continuació una prova senzilla.

Si estàs en una de les situacions següents no cal que facis la prova



CONDUCCIÓ



LACTÀNCIA



EMBARÀS



TREBALL DE PRECISIÓ



MENOR D'EDAT



MEDICAMENTS I MALALTIES

en aquests casos, el consum sempre és de risc

Comprova en tres passos\* si el teu consum pots ser de risc

### 1. Amb quina freqüència consumeixes alguna beguda alcohòlica?

- (0) Mai  
 (1) Una vegada o menys per mes  
 (2) De dues a quatre vegades per mes  
 (3) De dues a quatre vegades per setmana  
 (4) Quatre vegades o més per setmana

PUNTS

### 2. Quantes consumicions en fas cada dia?

- (0) Una o dues  
 (1) Tres o quatre  
 (2) Cinc o sis  
 (3) Entre set i nou  
 (4) Deu o més

PUNTS

### 3. Amb quina freqüència prens 6 consumicions o més en una sola ocasió? (més de 6 canyes, 6 copes de vi o 3 copes de destil·lats en una nit, en una tarda, en una menjada, de botellón...)

- (0) Mai  
 (1) Menys d'una vegada per mes  
 (2) Mensualment  
 (3) Cada setmana  
 (4) Cada dia o gairebé

PUNTS

	Dones	Homes	TOTAL DE PUNTS
NO FAS UN CONSUM DE RISC	3 punts o menys	4 punts o menys	<input type="text"/>
FAS UN POSSIBLE CONSUM DE RISC	4 punts o més	5 punts o més	<input type="text"/>

\*Si aquesta prova surt positiva, ho pots confirmar amb una altra anomenada AUDIT. Consulta-ho al teu centre de salut o en la pàgina web (apartat "Coneix el teu consum") [www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/ca/consumo](http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/ca/consumo).

## QUÈ ÉS UN CONSUM DE RISC?

El consum de risc d'alcohol és aquell que augmenta les probabilitats de tenir problemes de salut en el futur (càncer, hipertensió arterial, malalties hepàtiques, etc.).

Per un altre costat, consumir begudes alcohòliques de manera intensiva augmenta la probabilitat de veure's implicat o d'implicar terceres persones en un accident o en una brega. Per això aquest tipus de consum intensiu també és de risc per a la salut.

## Sigues conscient de quant d'alcohol beus

- ➔ **No hi ha cap criteri únic vàlid per a tothom.** El dany relacionat amb el consum d'alcohol depèn de l'edat, del sexe, de l'estat de salut i d'altres circumstàncies. Es recomana no superar els límits següents:

### Si beus una mica cada dia o gairebé...

#### Límit de consum diari

<b>DONES</b>	2 UBE
<b>HOMES</b>	4 UBE



SI ETS DONA  
I BEUS 3 CERVESES  
CADA DIA, ESTÁS FENT  
UN CONSUM DE RISC

### Si beus només en dies puntuals, com ara els caps de setmana...

#### Límit de consum ocasional

<b>DONES</b>	4 UBE per ocasió
<b>HOMES</b>	6 UBE per ocasió



SI ETS HOME  
I UN DISSABTE BEUS  
2 CANYES I 3 COPEJES,  
ESTÁS FENT  
UN CONSUM DE RISC

## Suma i reflexiona-hi

1 UBE =  
10 grams d'alcohol  
(unitat de beguda estàndard)  
que equival a:



1 UBE  
(100 ml)



1 UBE  
(250 ml)



2 UBE  
(25 ml)

## ET SURTEN ELS COMPTES?

**Aquests límits de consum no estan exemptes de riscos per a la salut. Com menys consum, menys risc; per això:**

- ➔ Si no beus gens, t'animam a continuar així: és l'opció més segura.
- ➔ Si beus cada dia, a part de no superar els màxims recomanats t'has de proposar **dies sense alcohol**, és a dir: intenta no beure'n gens almenys 1 o 2 dies per setmana.
- ➔ Si beus ocasionalment però de manera intensiva, a més de no superar els màxims recomanats has d'intentar **reduir el consum**.

**NO ES TRACTA DE RENUNCIAR A L'ALCOHOL EN TOTS ELS CASOS, SINÓ D'APRENDRE A GAUDIR-NE DE MANERA QUE EL CONSUM NO ET PERJUDIQUI LA SALUT, LA FEINA NI LA VIDA FAMILIAR I SOCIAL**

## Alguns trucs per reduir el consum d'alcohol

- ➔ **Fixa't un límit raonable de consum** i dugues el compte de quant beus.
- ➔ **No beguis per beure**, salta't alguna ronda.
- ➔ **Tria begudes alternatives** a les alcohòliques.
- ➔ **Beu amb calma**: procura gaudir del gust i no dels efectes de l'alcohol.
- ➔ **No beguis alcohol per apaivagar la set** ni mentre fas esport; l'alcohol té efecte diürètic.

I SEMPRE  
ÉS MILLOR  
BEURE AMB  
L'ESTÓMAC PLE

Consulta la **pàgina web** del Ministeri de Sanitat,  
Consum i Benestar Social

**[www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es)**

Si beure ja t'està causant problemes o penses que necessites ajuda,  
consulta els professionals sanitaris del teu centre de salut.



També podràs trobar quins recursos  
hi ha disponibles a la teva zona en:

**LOCALIZA salud**  
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD

