

CONEIX ELS RISCS DEL CONSUM

D'ALCOHOL



G CONSELLERIA
O SALUT I CONSUM
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
I PARTICIPACIÓ

	MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL	SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS
---	---	---

El consum d'alcohol no està exempt de riscos. Disposar de bona informació i conèixer-los és important per a la teva salut i la dels demés.

Si estàs en una de les següents circumstàncies, el consum d'alcohol sempre és de risc. Per tant

ZERO CONSUM D'ALCOHOL



Menys de 18 anys



Embarassada



Lactància



Conducció



Treball de precisió



Medicació i/o malaltia



Cura de menors



Activitats de risc

QUÈ ÉS UN CONSUM DE RISC?

És el que augmenta les probabilitats de patir accidents de trànsit, baralles, relacions sexuals no desitjades, així com problemes de salut (càncer, hipertensió arterial, malalties hepàtiques...).

RECOMANACIONS: Si no tens cap problema de salut i no et trobes en cap de les situacions abans esmentades, es recomana no superar els següents límits:



SI ETS HOME

Límit màxim de consum diari:

2 UBES



SI ETS DONA

Límit màxim de consum diari:

1 UBE

UBE (unitat de beguda estàndard) equival a 10 grams d'alcohol.
Per orientar-nos, cada una d'aquestes begudes equival a:

1 UBE



didalet o rebenat



copa de vi



canya cervesa
200 ml



copa de vi
escumós

2 UBE



copa licor
destil·lat



combinat



gerra cervesa
500 ml



vermut



whisky

FES EL COMPTE DEL QUE BEUS

- Fitxa't amb el **nombre d'UBES** que beus en un dia.
- Si beus diàriament, a més de no superar el màxim recomanat, proposa't **dies lliures d'alcohol**, intenta no beure gens al menys 1 o 2 dies a la setmana.
- No beguis alcohol **per calmar la sed**.
- Tria **begudes alternatives** a les alcohòliques
- No beguis per beure, **bota't una ronda**.
- Beu amb **calma**, i menja.