

CONEIX ELS RISCS DEL

CONSUM INTENSIU 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

QUÈ ÉS EL CONSUM INTENSIU?

És el consum de grans quantitats d'alcohol en un període curt de temps (unes 4-6 hores): una festa, un *botellot*...



SI ETS HOME
consum intensiu:
6 UBES



SI ETS DONA
consum intensiu
4 UBE

QUINES SÓN LES CONSEQÜÈNCIES DEL CONSUM INTENSIU



Problemes cardiovasculars



Efectes neuropsiquiàtrics



Accidents de trànsit



Violència i lesions



Agressió sexual



Conductes sexuals amb efectes no desitjats

Una **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

El consum d'alcohol no està exempt de risc, per això, **NO S'HAN DE SUPERAR ELS SEGÜENTS LÍMITS**



SI ETS HOME
Límit màxim de consum diari:
2 UBES



SI ETS DONA
Límit màxim de consum diari:
1 UBE

RECORDA!

Si tens cap problema de salut, ets menor de 18 anys, has de conduir, estàs embarassada o ets lactant, cuides un menor o has de fer una activitat de risc o precisió,

ZERO CONSUM D'ALCOHOL