



Creus que tens un consum d'alcohol acceptable?



La teva infermera t'informa



SABIES QUE...

- ✓ L'alcohol és responsable anualment de més del doble de morts que les causades per COVID-19.
- ✓ El 2016, van morir a Espanya 25.000 homes i 12.000 dones a causa de l'alcohol. La beguda va estar directament implicada en el 10% de les morts d'homes i en el 3,9% de les de dones.
- ✓ El 2021, al 49,4% de les morts de conductors en accident de trànsit va detectar presència d'alcohol, drogues o psicofàrmacs
- ✓ L'alcohol genera més de 200 problemes de salut, entre d'ells:
 - ✓ Càncer.
 - ✓ Malalties cardiovasculars i hepàtiques.
 - ✓ Malalties infeccioses.
 - ✓ Lesions per accidents, pròpies i a **terceres persones**.
 - ✓ Malalties mentals.
 - ✓ És la substància tòxica que més problemes genera a l'entorn social proper.
- ✓ **Qualsevol consum implica un risc**, ja que, per a determinades malalties (gastrointestinals, càncer i lesions), no existeix un nivell segur.



L'ALCOHOL NO AFECTA TOTES LES PERSONES PER IGUAL

Nivell d'alcoholèmia probable en g/l en dejú

60 kg 0,30
70 kg 0,25
80 kg 0,20



50 kg 0,40
60 kg 0,35
70 kg 0,30

EN LES DONES

60 kg 0,60
70 kg 0,50
80 kg 0,40



50 kg 0,80
60 kg 0,70
70 kg 0,60

✓ Efectes immediats més ràpids i duradors.

✓ S'assoleix més concentració en sang.

60 kg 0,90
70 kg 0,75
80 kg 0,65



50 kg 1,30
60 kg 1,10
70 kg 0,90

✓ Hi ha més probabilitat de dany en fetge, cor, neurològic, etc.

PER QUÈ?



✓ Percentatge més alt de greix i més baix d'aigua que els homes.

✓ Generalment la dona produeix menys alcohol-deshidrogenasa (enzim encarregat de la primera digestió metabòlica de l'alcohol) que l'home, i això vol dir que l'eliminació de l'alcohol és més lenta.

✓ La presa d'anticonceptius orals disminueix la taxa d'eliminació de l'alcohol, per la qual cosa els nivells d'alcohol a la sang i els seus efectes es prolonguen més en el temps.



IDÒ, QUÈ VOL DIR BEURE ,MASSA?

Les **UBE** (o unitats de beguda estàndard) ajuden a calcular-ho. L'Organització Mundial de la Salut (OMS), considera que hi ha un consum de risc si se superen les 4 UBE diàries, o 28 UBE setmanals, als homes, i les 2 UBE diàries, o 17 UBE setmanals, a les dones.

1 UBE = una copa de vi, una cervesa, un "carajillo".

2 UBE = una copa de conyac o licor, un whisky o un cubata .



AIXÒ SÓN 10 GRAMS D'ALCOHOL (1 UBE)

- ✓ 200 ml de cervesa (canya o quinto)
- ✓ 100 ml de vi (tassó petit)
- ✓ 50 ml de vi generós (xerès)
- ✓ 50 ml de cava (1 copa)

NO SUPERAR ELS LÍMITS DE CONSUM DE BAIX RISC:



20 gr. d'alcohol al dia

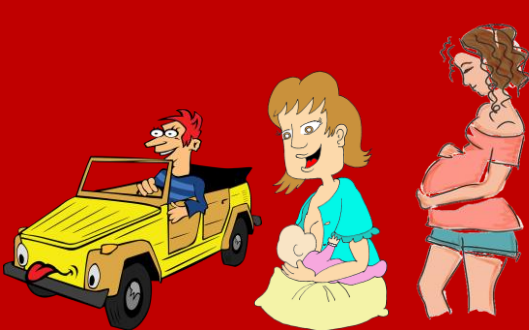


10 gr. d'alcohol al dia

Superar aquests límits es relaciona amb una major mortalitat

POTS VISITAR LA SEGÜENT CALCULADORA DE CONSUM D'ALCOHOL

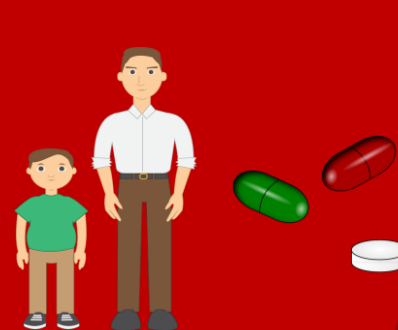
https://drogues.gencat.cat/es/ciudadania/sobre_les_drogues/calculadora-veus-el-que-beus/#:~:text=1%20UBE%20%3D%20una%20copa%20de,un%20whisky%20o%20un%20cubata%20.



NO BEGUIS SI...



< 18 anys



I SI BEUS...

- ✓ Menja abans de beure.
- ✓ Beu també begudes sense alcohol, no només alcohol.
- ✓ No mesclis diverses begudes alcohòliques.
- ✓ **No mesclis l'alcohol amb fàrmacs**