

Alcohol

quan és massa?

Alcohol



Informació per acompanyar el consell a la consulta de l'atenció primària.

El consum d'alcohol sempre implica algun risc. Per tant, **"Com menys alcohol, millor"**.

En cap d'aquestes situacions no has de consumir alcohol:



CONDUCCIÓ



LACTÀNCIA



EMBARÀS



TREBALL
DE PRECISIÓ



MENOR
D'EDAT



ALGUNS
MEDICAMENTS
I MALALTIES



ACTIVITATS
DE RISC



CURA
DE MENORS

Per millorar la teva salut i la del teu entorn et proposem un test senzill (AUDIT-C):

Comprova, en tres passos, si fas un **consum de risc** d'alcohol

1. Amb quina freqüència consumeixes alguna beguda alcohòlica?

(0) Mai

(1) Una o menys vegades al mes

(2) De dues a quatre vegades al mes

(3) De dues a quatre vegades a la setmana

(4) Quatre o més vegades a la setmana

PUNTS

2. Quantes consumicions fas al dia?

(0) Una o dues

(1) Tres o quatre

(2) Cinc o sis

(3) Set a nou

(4) Deu o més

PUNTS

3. Amb quina freqüència prens 6 o més consumicions (més de 6 canyes, 6 vins o 3 copes) en una sola ocasió (una nit, una tarda, en un àpat, en un botellot, etc.)?

(0) Mai

(1) Menys d'una vegada al mes

(2) Mensualment

(3) Setmanalment

(4) Diàriament o gairebé diàriament

PUNTS

Fas un possible consum de risc*

Dones

4 punts o més

Homes

5 punts o més

PUNTS

*En cas que aquest test (AUDIT-C) sigui positiu, consulta al teu centre de salut.

Què és un "consum de risc"?

És el que augmenta les probabilitats de tenir problemes de salut en un futur (càncer, problemes de salut mental, etc.), incloses conseqüències socials i econòmiques per a la persona que consumeix o per a d'altres.

Es considera "consum de risc" a partir de > 40 grams/dia (4 UBE/dia) en homes i > 20-25 grams/dia (2-2,5 UBE/dia) en dones.

També quan es consumeixen begudes alcohòliques **de manera intensiva**, és a dir, quan se'n consumeixen en una ocasió (4-6 hores) \geq 60 grams (6 UBE) en homes i \geq 40 grams (4 UBE) en dones.

Consulta fonts oficials

Prevenció del Consum d'Alcohol

www.sanidad.gob.es

Juliol 2023



WEB
ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE



/Salut

Generalitat
de Catalunya

Un cop has avaluat si fas un consum de risc, t'animem a conèixer els **límits de consum de baix risc**, tenint en compte que “Com menys, millor!”.

Límits de consum de baix risc d'alcohol



Consumir per sobre d'aquests límits s'associa amb una mortalitat més alta.

No existeix un nivell segur de consum d'alcohol. Els riscos només s'eviten si no consumeixes alcohol.

Et surten els comptes?

Aquests límits de consum de baix risc no estan exempts de riscos per a la salut. A menor consum d'alcohol, menor risc:

Si no beus gens, t'animem a continuar així; és l'opció més segura.

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

Consulta la **pàgina web** del Ministeri de Sanitat:

estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es

També podràs trobar els recursos disponibles a prop teu

LOCALIZA salud
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD

Algunes **recomanacions** per reduir el consum d'alcohol

- ▶ No beguis per beure, salta't alguna ronda.
- ▶ Escull begudes alternatives a les alcohòliques.
- ▶ Marca't almenys 2 dies lliures d'alcohol per setmana.
- ▶ Beu amb calma i rebaixa l'alcohol amb altres begudes sense alcohol.
- ▶ No beguis alcohol per calmar la set ni mentre practiques esport; l'alcohol deshidrata.
- ▶ Escull begudes amb menys graduació.
- ▶ És millor beure amb l'estómac ple.

AMB L'ALCOHOL MENYS ÉS

MILLOR

El risc només s'evita si no en beus

Consulta fonts oficials

Prevenció del Consum d'Alcohol
www.sanidad.gob.es

Juliol 2023



WEB ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



/Salut

Generalitat de Catalunya