

Alcohol. Riscos per a la teva salut

Calcula el que beus

Anota en el quadre el que beus posant 1 UBE* si beus una copa de vi o de cava i 2 UBE si beus un combinat o un conyac, etc. (mira les equivalències a la dreta)

	Quantitat (UBE)	Dies	Total
Consum en dies laborables			
Consum en dies festius			

1 UBE: 1 got de vi o 1 cigaló o
1 "quinto" de cervesa (1 mitjana = 1,5UBE)
2 UBE: 1 copa de licor o conyac o whisky o cubalibre
5 UBE: 1 litre de cervesa
10 UBE: 1 litre de vi o cava
40 UBE: 1 botella de licor o conyac o whisky

Què és beure massa?

És considera consum de risc d'alcohol quan beus més de:



≥ 28 UBE /setmana

≥ 6 UBE en una ocasió de consum
(espai de temps curt: matí, tarda o nit)



≥ 17 UBE /setmana

≥ 4 UBE en una ocasió de consum
(espai de temps curt: matí, tarda o nit)

Es considera un consum perjudicial quan el que beus ha generat dany a la teva salut, ja sigui física o mental.

Quins són aquests possibles danys?

DEMÈNCIA. Alteracions de l'ànim. Risc de violència

CÀNCER cap i coll

Canvis a la forma de la cara, mans i peus

Alteració de la funció del cor

TREMOLORS

CIRROSI HEPÀTICA

Hemorràgies digestives

Inflamacions greus i lesions de l'estómac i el pàncrees

Alteracions de la sang. Malnutrició i déficits de vitamines

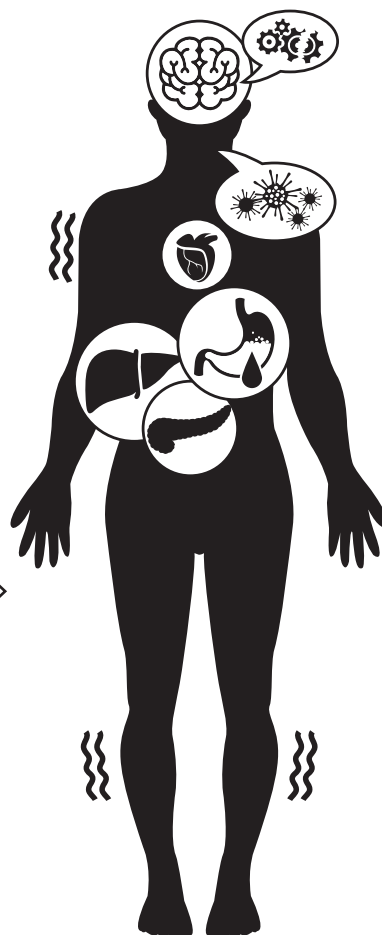
Infeccions greus

DEBILITAT I ALTERACIÓ DE LA MARXA.

Pèrdua de sensibilitat i formigueig a mans i peus

I A MÉS, TINDRÀS MÉS RISC DE:

- Envel·liment prematur i risc de **CAIGUDES**
- Si ets home: impotència sexual
- Si ets dona: càncer de mama; i si estàs embarassada, malformacions greus al fetus



*UBE: Unitat de Beguda Estàndar

Alcohol. Riscos per a la teva salut

Què es recomana si beus massa?

1. Si tens un consum de risc d'alcohol, es recomana disminuir el consum per sota dels límits de risc.
2. Si tens un consum perjudicial, es recomana que no beguis cap beguda alcohòlica.
3. Hi ha situacions especials en què també es recomana que no beguis cap beguda alcohòlica, com són:
 - a. Si ets menor de 16 anys.
 - b. Si estàs embarassada o alletant.
 - c. Si has de conduir, treballar amb maquinària perillosa o fer treballs en llocs alts.
 - d. Si prens medicaments que interactuen amb l'alcohol.

Com millorarà la teva salut si segueixes aquestes recomanacions?

- VIURÀS MÉS anys, probablement entre 5-10 anys més.
- DORMIRÀS MILLOR.
- T'APRIMARÀS, ja que l'alcohol té moltes calories.
- DISMINUIRÀ EL RISC de patir malalties del cor i càncer.
- EVITARÀS DANYS al fetge i cervell.
- HOMES: millorarà la teva funció sexual.
- DONES: evitarà danys als teus futurs fills.
- DISMINUIRÀ EL RISC d'estar deprimit/da.
- DISMINUIRÀ EL RISC de patir un accident de cotxe.
- MILLORARAN el rendiment laboral i les relacions socials.
- ESTALVIARÀS molts diners.

Si vols més informació, pots adreçar-te a:

- El metge o professional d'infermeria del teu Equip d'Atenció Primària (EAP)
- La Línia Verda. (Servei d'orientació sobre les drogodependències)

Telèfon: 900 900 540

Web: www.liniaverda.org

- El Programa Alcohol de l'Hospital Universitari de Bellvitge.

Correu: programa.alcohol.HUB@bellvitgehospital.cat