

*El consum ocasional d'alcohol, al principi de prendre'l, pot produir una falsa sensació d'energia, d'absència de por, que s'associa a ser més imprudents. Per això, l'alcohol és la causa del 40% dels accidents de trànsit i del 66% dels accidents laborals. Si continuem bevent fa que ens sentim més tristos i xafats.*

Si es pren d'una manera habitual, cada vegada es necessita beure més per tenir els mateixos efectes fins arribar un punt en què es necessita beure per trobar-se bé. Quan passa això és perquè patim dependència a l'alcohol. A més, beure durant molt de temps pot causar cirrosi, úlceres d'estómac, hipertensió, infarts, demència, deliri... També pot alterar la relació amb la família (amenaces, maltractaments,..), o a la feina (conflictes amb els companys, accidents).

## Hi ha algun consum d'alcohol segur?

No hi ha cap consum d'alcohol segur, depèn de la sensibilitat i d'altres circumstàncies que pugui tenir la persona. Segueix vigent la recomanació de l'Organització Mundial de la Salut **"Alcohol: Com menys millor"**.

## Qui no hauria de beure? En quines situacions?

▶ Els menors de 18 anys, ja que encara estan en fase de creixement.



- ▶ Les dones embarassades.
- ▶ Qualsevol persona que prengui medicaments.
- ▶ Persones amb alguna malaltia que desaconselli el consum (inflamació del fetge,...)
- ▶ Quan es condueixin vehicles, es practiquin esports i/o es manipulin màquines o objectes perillosos.

## Quan és un problema?

- ▶ Si s'utilitza regularment per relaxar-se, per evitar la tristor, l'ansietat...
- ▶ Quan no es pot deixar de beure un cop s'ha començat.
- ▶ Si s'ha intentat beure menys sense aconseguir-ho.
- ▶ Si la persona disminueix l'interès o rendiment en els estudis o la feina.
- ▶ Quan es menteix sobre el consum a la família, amics o metge.

## On puc demanar ajuda?

Cal parlar amb la família i/o amics. També amb el metge i/o la infermera del seu centre de salut per intentar trobar la millor solució.

## Què és l'alcoholèmia?

És la quantitat d'alcohol per litre de sang expressada en grams. La legislació espanyola estableix com a quantitat màxima permesa 0,5 gr per litre en sang en els conductors no professionals (unes 2-3 cerveses), o 0,25 mgrs/l en aire espirat.



Una consumició de cervesa, vi o cava correspon a una UBE, mentre que una consumició de destil·lats (whisky, brandy, anís, ginebra) conté dos UBE. Els límits raonables cal situar-los per sota de 4 UBE diàries pels homes i 2 UBE per les dones.

*El consumo ocasional de alcohol, al poco de tomarlo, puede producir una falsa sensación de energía, de ausencia de miedo, que se asocia a ser más imprudentes. Por eso, el alcohol es la causa del 40% de los accidentes de tráfico y del 66% de los accidentes laborales. Si seguimos bebiendo, al cabo de un rato, hace que nos sintamos más tristes y decaídos.*

Si se toma de una manera habitual, cada vez se necesita beber más para tener los mismos efectos hasta llegar a un punto en que se necesita beber para encontrarse bien. Cuando pasa esto es porque sufrimos una dependencia al alcohol. Además, beber durante mucho tiempo puede causar cirrosis, úlceras de estómago, hipertensión, infartos, demencia, delirio... También puede alterar la relación con la familia (amenazas, malos tratos,..), o en el trabajo (conflictos con los compañeros, accidentes).

## ¿Hay algún consumo de alcohol seguro?

No hay ningún consumo de alcohol seguro, depende de la sensibilidad y de otras circunstancias que pueda tener la persona. Sigue vigente la recomendación de la Organización Mundial de la Salud "Alcohol: Cuanto menos mejor".

## ¿Quién no debería beber? ¿En qué situaciones?

▶ Los menores de 18 años. Ya que aún están en fase de crecimiento.



- ▶ Las mujeres embarazadas.
- ▶ Cualquier persona que tome medicamentos.
- ▶ Personas con alguna enfermedad que desaconseje el consumo (inflamación del hígado,...).
- ▶ Cuando se conducen vehículos, se practiquen deportes y/o se manipulen máquinas u objetos peligrosos.

## ¿Cuándo es un problema?

- ▶ Si se utiliza regularmente para relajarse, para evitar la tristeza, la ansiedad...
- ▶ Cuando no se puede dejar de beber una vez que se ha empezado.
- ▶ Si se ha intentado beber menos sin conseguirlo.
- ▶ Si la persona disminuye el interés o rendimiento en los estudios o el trabajo.
- ▶ Cuando se miente sobre el consumo a la familia, amigos o al médico.

## ¿Dónde puedo pedir ayuda?

Hay que hablar con la familia y/o amigos. También con su médico y/o la enfermera de su centro para intentar encontrar la mejor solución.

## ¿Qué es la alcoholemia?

Es la cantidad de alcohol por litro de sangre expresada en gramos. La legislación española establece como cantidad máxima permitida 0,5 gr. por litro en sangre en los conductores no profesionales (unas 2-3 cervezas), o 0,25 mgrs/l en aire espirado.



Una consumición de cerveza, vino o cava corresponde a una UBE, mientras que una consumición de destilados (whisky, brandy, anís, ginebra) contiene dos UBE. Los límites razonables hay que situarlos por debajo de 4 UBE diárias para los hombres y 2 UBE para las mujeres.