



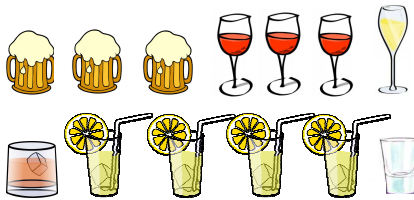
Esbrina qui és el consumidor de risc!

Esbrina qui és un consumidor de risc calculant les UBE que consumeixen durant la setmana:

Albert



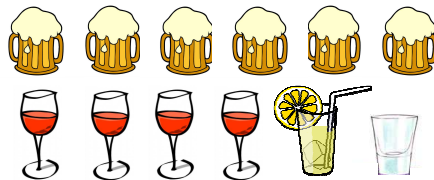
Sònia



Marc



Carla



programa [beveu menys]

beveumenys.salut@gencat.cat
http://canalsalut.gencat.cat

Calculadora Veus el que beus?



líniaverda

servei d'orientació sobre drogodependències

900 900 540

www.liniaverda.org

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya



Davant de qualsevol consulta no dubtis en consultar amb un professional de la salut

Treball d'Educació a la Ciutadania

Adriana Amasuno Arrebola
Zaida Balboa del Campo
Carles Vilaplana Carnerero



LA PREVENCIÓ DE L'ALCOHOLISME



Universitat de Barcelona
Facultat de Farmàcia
Estades en Pràctiques Tutelades

UCD Centre, Oficina de Farmàcia
Professores associades: Maria Rubio Valera i
M^a Angels Via Sosa
Professora Coordinadora: Marian March Pujol

Torn B, 2014



Què és l'alcoholisme?

L'alcoholisme o síndrome de dependència a l'alcohol és una malaltia on hi ha un desig irrefrenable i una pèrdua del control de consum d'alcohol (**dependència**). També hi ha un consum per evitar els efectes negatius de deixar de beure (**abstinència**) i una necessitat de beure més quantitat per arribar als mateixos efectes d'embriaguesa (**tolerància**).



Què provoca la dependència a l'alcohol?:

- ◆ Un **desig irrefrenable** de consumir alcohol.
- ◆ **Dificultat** per **controlar** l'inici, quantitat i el final del consum.
- ◆ Consum d'alcohol per **evitar** els símptomes del **síndrome d'abstinència**, com ara les nàusees, sudoracions o tremolors.
- ◆ Necessitat de beure **majors quantitats** d'alcohol per sentir el **mateix efecte** d'embriaguesa.
- ◆ Consum continuat, tot i conèixer les **conseqüències negatives**.
- ◆ Dedicar **menys hores** a altres activitats i obligacions.



Què és el consum de risc?

Consum de risc: consum d'alcohol que augmenta el risc de conseqüències per al individu i per tercers.

"Binge drinking": patró de consum de risc on s'ingereix una gran quantitat d'alcohol en molt poc temps, generalment concentrat als caps de setmanes.

Consum perjudicial: patró de consum que causa un dany a la salut, tant física com mental.

Per calcular el consum, s'utilitzen les UBE's (Unitat de Beguda Estàndard)



Quins són els límits?

	UBE al dia	UBE a la setmana	UBE per ocasió
Homes	màx. 4	màx. 28	màx. 6
Dones	màx. 2	màx. 17	màx. 5

Sabies que?

- ◆ L'edat d'iniciar-se en el consum d'alcohol a Espanya és als 13 anys.
- ◆ 6 de cada 10 adolescents s'han emborraxat alguna vegada a la seva vida.
- ◆ 1 de cada 3 ho ha fet en els últims 30 dies.
- ◆ L'alcohol és el tercer factor de risc de mort, per darrera del tabac i la hipertensió.

Conseqüències negatives del consum d'alcohol

- ◆ Caigudes, **accidents** domèstics, laborals i de trànsit i **embaràs** no desitjat.
- ◆ **Canvis de conducta:** agressivitat, depressió, pèrdua de memòria, nerviosisme.
- ◆ **Vòmits, diarrea i hemorràgies** a l'estómac.
- ◆ Dany al fetge, **cirrosi**.
- ◆ Baixada de defenses que comporta patir més **refredats i infeccions**.
- ◆ Problemes al **cor**.
- ◆ En homes, disminució de l'**activitat sexual**.
- ◆ En dones, hi ha més probabilitat de patir **càncer** de pit i **malformacions** en el fill.

És important tenir en compte que:

- En l'adolescència es té més susceptibilitat a patir problemes derivats del consum d'alcohol.
- L'alcoholisme és la porta d'entrada a l'inici d'altres addiccions.

NO existeix el **RISC 0** en el consum d'alcohol

