

¿Qué es beber demasiado?

Cualquier consumo de alcohol que aumenta el riesgo de sufrir consecuencias negativas (física, psicológica o socialmente), a corto o a largo plazo.

¿Cuándo se bebe demasiado?

Cuando se cumple alguna de las siguientes condiciones:

1. Cuando se alcanzan los límites de riesgo, calculados en Unidades de Bebida Estándar o UBE, establecidos por la Organización Mundial de la Salud.



	UBE al día	UBE a la semana	UBE por ocasión
Hombres	máx. 4	máx. 28	máx. 6
Mujeres	máx. 2	máx. 17	máx. 5

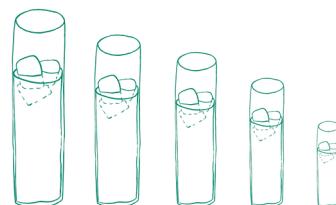
Estos límites son orientativos. Si bebes de forma regular, procura que no sea diariamente. Si bebes sólo en algunas ocasiones, no excedas las 6 UBE (para hombres) o las 5 UBE (para mujeres) por ocasión.

2. Cuando la persona tiene **problemas que pueden empeorar** con el alcohol, sean físicos (hepatitis, gastritis, diabetes), psíquicos (depresión, ansiedad, falta de memoria) o sociales (conflictos familiares, bajo rendimiento laboral).
3. Cuando se bebe en circunstancias en las que está **contraindicado** (menores de 16 años, embarazadas o madres lactantes, conducción, trabajos en alturas, manejo de herramientas o maquinaria).
4. Cuando se necesita beber para relacionarse con los demás o para enfrentar dificultades personales.

Si bebes demasiado...

1) Puedes intentar beber menos

Si cumples algunas de las condiciones anteriores, es recomendable que reduzcas tu consumo. Si te resulta difícil mantenerte por debajo de los límites de riesgo, es posible que necesites ayuda. Háblalo con tu profesional sanitario del centro de atención primaria (CAP).



2) Puedes necesitar dejar de beber

Si beber te está causando problemas o alguien de tu alrededor te dice que estás bebiendo demasiado pero tu no puedes prescindir del alcohol fácilmente, esto puede ser un síntoma de dependencia o adicción.

Tu médico/a o enfermero/a del CAP puede ayudarte a dejar de beber, o bien puedes acudir al Centro de Atención y Seguimiento de las Drogodependencias (CAS) de tu zona para recibir un tratamiento especializado.



Si deseas más información

liníaverda

93 412 04 12

Unidad de Alcohología de la Generalitat
(Hospital Clínic)

93 227 99 23

Conoce tu consumo y los posibles riesgos:
www.gencat.net/salut/vesloquebebes.htm

programa [beveu menys]



Veus
el que
Beus?

Illustraciones: Lluís Masachs Mestres

Diseño Gráfico: Joana López Cordiente



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Què és beure massa?

Qualsevol consum d'alcohol que incrementi el risc de patir conseqüències negatives (física, psicològica o socialment), a curt o llarg termini.

Quan es beu massa?

Quan es compleix alguna de les condicions següents:

1. Quan s'assoleixen els límits de risc, calculats en Unitats de Beguda Estàndard o UBE, establerts per la Organització Mundial de la Salut.

1 UBE



Una copa de vi o cava
Una cervesa
Un cigaló (carajillo) o xarrup (chupito)

2 UBE



Una copa de conyac o licor
Un whisky
Un combinat (cubata)

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

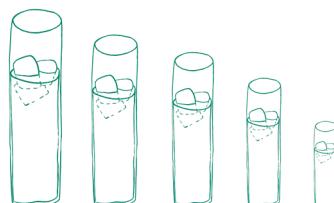
Aquests límits són orientatius. Si beus de forma regular, procura que no sigui diàriament. Si només beus en algunes ocasions, no excedeixis les 6 UBE (per a homes) o les 5 UBE (per a dones) per ocasió.

2. Quan la persona té problemes que es poden agreujar amb l'alcohol, siguin físics (hepatitis, gastritis, diabetis), psíquics (depressió, ansietat, falta de memòria) o socials (conflictes familiars, baix rendiment laboral).
3. Quan es beu en circumstàncies en les quals està contraindicat (menors de 16 anys, embarassades o mares lactants, conducció, certs medicaments, treballs en alçades, maneig d'eines o maquinària).
4. Quan es necessita beure per a relacionar-se amb els demés o perfrontar dificultats personals.

Si beus massa...

1) Pots intentar beure menys

Si compleixes alguna de les condicions anteriors, és recomanable que redueixis el teu consum. Si et resulta difícil mantenir-te per sota dels límits de risc, és possible que necessitis ajuda. Parla-ho amb el teu professional sanitari del centre d'atenció primària (CAP).



2) Pots necessitar deixar de beure

Si beure et porta problemes o algú del teu entorn et diu que estàs bevent massa però tu no pots prescindir de l'alcohol fàcilment, això pot ser un síntoma de dependència o adicció.

El teu metge/essa o infermer/a del CAP pot ajudar-te a deixar de beure, o bé pots acudir al teu Centre d'Atenció i Seguiment de les Drogodependències (CAS) de la teva zona per a rebre un tractament especialitzat.



Si desitges més informació

liníaverta

93 412 04 12

Unitat d'Alcohologia de
la Generalitat (Hospital Clínic)
93 227 99 23

Coneix el teu consum i els possibles riscos:
www.gencat.net/salut/veuselquebeus.htm

programa [beber menos]



¿Ves
lo que
Bebes?

Il·lustracions: Lluís Masachs Mestres

Diseny Gràfic: Joana López Corduente