

“JO NOMÉS BEC
ALCOHOL,
L'AIGUA
ÉS PER T'HAS
DUTXAR. PARAT A
SE!” PENSAR
QUIN ÉS
EL TEU
CONSUM DIARI
D'ALCOHOL?

Al sumar les begudes consumides en un dia, alguns es sorprendran. Altres, encara que no les contin, saben i senten que estan bevent massa...

C S B Consorci Sanitari de Barcelona

A+B Agència de Salut Pública



L'ALCOHOL
Un control descontrolat?
ITU.

SAPS QUANT BEUS?



“Clar que ho sé!” - potser penses. N'estàs completament segur?... Moltes persones no s'adonen del que beuen perquè mai s'han aturat a calcular-ho. En sumar les begudes consumides en un dia, alguns es sorprendran. Altres, encara que no les comptin, saben i senten que estan bevent massa...

PERÒ... QUANT ÉS MASSA? CALCULEM-HO!

1. Atura't a pensar el que acostumes a consumir un dia qualsevol. Repassa el dia sencer, des del matí fins al vespre i anota a la primera columna de la següent taula que prens:

Què prens al llarg d'un dia?	Unitats d'alcohol
Per exemple: 1 cervesa 1 got de vi	
Suma total =	

2. Com que no totes les begudes tenen la mateixa quantitat d'alcohol, hem de convertir les consumicions en UNITATS d'alcohol:

Tenen 1 unitat d'alcohol:

- 1 got petit de vi
- 1 quinto o una canya de cervesa
- 1 copa de xerès
- 1 cigaló

Té 1 i 1/2 unitat d'alcohol:

- 1 mitjana de cervesa

Té 2 unitats d'alcohol

- 1 copa de conyac
- 1 cubata
- 1 combinat
- 1 whisky

Té 5 unitats d'alcohol

- 1 litre de cervesa

Té 10 unitats d'alcohol

- 1 litre de vi

A partir del que acabes de llegir, anota ara al costat de cada beguda de la taula anterior, les unitats d'alcohol que aproximadament li corresponen .

3. Suma el total d'unitats d'alcohol que prens en un dia i mira a quin grup pertanyes dels següents:

Grup 1: consum de risc baix

Homes: fins a 3 unitats/dia
Dones: fins a 2 unitats al dia

Atenció! Hi ha situacions en les que qualsevol quantitat de consum és imprudent: conduir, maneig de màquines, embaràs...

Grup 2: consum de risc

Homes: entre 4 i 6 unitats al dia

Dones: entre 3 i 4 unitats al dia

Compte! Potser estàs començant a beure massa.

Grup 3: consum de risc alt

Homes: més de 6 unitats al dia

Dones: més de 4 unitats al dia

Atenció! El teu consum és força elevat. Si beus aquesta quantitat t'estàs arriscant a tenir problemes de fetge, estómac, del sistema nerviós... i complicacions a la feina i amb la família...

IMPORTANT

El consum esporàdic però concentrat d'alcohol (consum en poques hores de més de 6 unitats d'alcohol en homes i més de 4 en dones), SEMPRE és d'alt risc.

QUÈ FER?

Si pertanyes a algun grup de risc dels anteriors parla amb el teu metge per tal que pugueu valorar conjuntament la situació.

Si prefereixes visitar-te directament en algun centre especialitzat i vius a Barcelona pots consultar quin centre tens més a prop del teu domicili al telèfon 93.202.77.01 o a www.aspb.cat. Si vius fora de Barcelona pots consultar al telèfon d'atenció gratuïta de Línia Verda 900.900.540.

PER SABER-NE MÉS

www.elalcoholtyu.org