



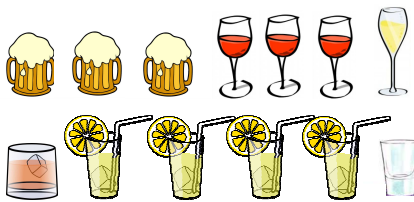
## Esbrina qui és el consumidor de risc!

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

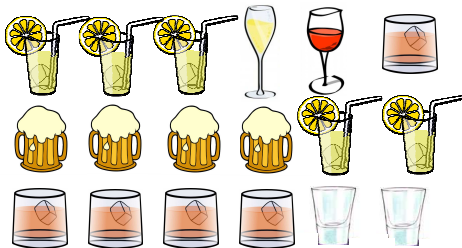
Albert



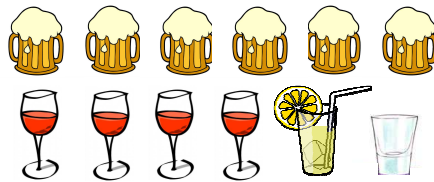
Sònia



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<sup>a</sup> Angels Via Sosa  
Professora Coordinadora: Marian March Pujol

Torn B, 2014

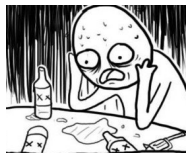
  
Universitat de Barcelona

  
FACULTAT DE FARMÀCIA



## 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

