

Open Acces



Revisió científica:

Rosa Alcolea, Ana Altaba, R. Freixedas, G. Pizarro, C. Marquilles, Grup d'Alcohol

Revisió editorial:

Lurdes Alonso i Roger Badia, Grup d'Educació Sanitària de la CAMFiC

Il·lustracions:

Elvira Zarza

Alcohol amb moderació

Grup d'Alcohol de la CAMFiC

No hi ha cap consum d'alcohol segur.

Per això s'insisteix en un consum moderat.

Els límits raonables en persones sanes són:

- menys de **4 unitats** al dia en homes.
- menys de **2 unitats** al dia en dones.

Una copa de cervesa, o de vi o de cava, equival a **1 unitat** mentre que cada copa de destil·lats (com whisky, brandi, anís, ginebra, etc.) conté **2 unitats**.



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

El consum excessiu de begudes alcohòliques està relacionat amb moltes malalties, accidents de transit i laborals, violència verbal o física contra la parella, maltractament, aïllament i conflictes amb la família, a l'escola, a la feina. A més, l'alcohol és un tòxic que produeix addicció.

En l'actualitat, beure no és un hàbit exclusiu dels adults, i cada cop més, són els joves els que consumeixen, principalment els caps de setmana.

¿Què és l'alcoholèmia?

Després de beure, l'alcohol passa a la sang. L'alcoholèmia és la quantitat d'alcohol per litre de sang.

La legislació espanyola estableix el nivell màxim per als conductors no professionals en 0,25 mgr/l en aire espirat, que equivalen a 0,5 gr/l. en sang.

El valor més alt d'alcoholèmia s'assoleix entre 30 i 90 minuts després de beure. No existeixen mesures que accelerin la seva eliminació.

Qui és un bevedor de risc?

- 1) Aquell que consumeix habitualment més de 4 unitats/ dia en homes i més de 2 unitats/dia en dones.
- 2) Aquell que consumeix 6 unitats en homes o 5 unitats en dones en un dia almenys un cop en l'últim mes.
- 3) Qualsevol consum en nens, adolescents i embarassades.
- 4) La persona que pren medicaments que interaccionen amb l'alcohol: antidepressius, ansiolítics, antihipertensius...
- 5) La persona que consumeix quan condueix vehicles, manipula màquines o objectes perillosos, en determinades feines i quan es practica esport.



Quan és un problema?

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

On es pot demanar ajuda?

Cal parlar del problema amb la família o amics. I sol·licitar ajuda al seu metge o infermera.

Puc dir NO.

Com citar l'article:

Grup d'Alcohol de la CAMFiC. Alcohol amb moderació. But At Prim Cat 2019;37:9.