

PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa
a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte
Equipo de Prevención

**A PREVENCIÓN É COUSA
DE TODOS**

Campaña de prevención do consumo
de alcol

Queremos alertar do alto risco de consumo de alcol durante as vacacións por parte de adolescentes e xóvenes, e así mesmo dos adultos. Todos temos claro os riscos do consumo de alcol, pero non está de mais recordalos e telos presentes.

O consumo de alcol é un dos principais factores de risco evitables no desenvolvemento de máis de 200 problemas de saúde e lesións.

O consumo excesivo de alcol pode causar danos físicos e psíquicos ademais de danos sociais. O risco de sufrir estes danos é maior cando este consumo comeza na adolescencia.

A PREVENCIÓN É COUSA DE TODOS



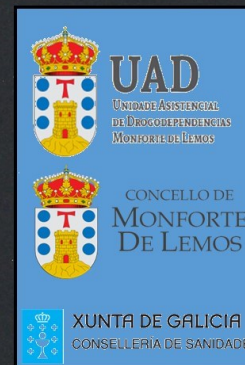
**A TÚA
DIVERSIÓN
TAMÉN ESTÁ
FÓRA DUNHA
BOTELLA**

Campaña de
Prevención de
Consumo de
Alcol

Se consumes
alcol, pos moito
en xogo, as
consecuencias
son perigosas.

Porque as festas
e o verán son o
momento de
maior risco para
consumir alcol.

Arríscaste?



REDUCIR OS RISCOS ASOCIADOS AO ALCOL É UN DOS NÓSOS OXECTIVOS

RISCOS A CURTO PRAZO

Pode levar á intoxicación por alcol, que pode causar coma e mesmo a morte. Promove comportamentos de risco. Está moi relacionado cos accidentes de tráfico ou con prácticas sexuais de risco, que poden levar a contraer enfermidades de transmisión sexual e embarazos non desexados debido a un menor autocontrol e desinhibición.

RISCOS A LARGO PRAZO

Pode provocar importantes problemas de saúde (orgánicos ou/e psicolóxicos), conflitos familiares e sociais incluso en persoas que non desenvolveron unha dependencia e non son alcólicas.

- Orgánica: hipertensión arterial, gastrite, úlcera gastroduodenal, cirrose hepática, enfermidade cardíaca, encefalopatía, cancro.
- Psicolóxicos: Trastornos do sono, agresividade, depresión, disfuncións sexuais, perda de memoria, deterioro cognitivo, demencia alcólica, psicose.



Imos afondar nalgúns dos riscos mencionados:

Alcol e sexualidade



Ás veces, o alcol pode facernos sentir menos inhibidos ou tímidos. Algunhas persoas senten menos vergoña ao comezar ou manter unha conversa despois de tomar unha copa. E ás veces o alcol pode aumentar o interese polo sexo...

Pero se bebe máis, o alcol pode dificultar a conclusión das relacións sexuais, inhibindo a excitación sexual e, nos homes, a erección.

Unha persoa borracha pode ter dificultades para satisfacer as súas necesidades sexuais e as da súa parella. Ademais, algunhas persoas deixan de usar preservativos cando teñen relacións sexuais despois de beber alcol, poñendolles en risco de **embarazos non desexados** e contraer o virus da **SIDA** ou **outras enfermidades** de transmisión sexual.

Alcol e conducción

Aínda que conducir un coche ou unha moto parece unha tarefa moi automática, a conducción require un esforzo de coordinación moi importante, sobre todo cando se producen situacións imprevistas.

O alcol prexudica a capacidade de conducir porque ten efectos negativos sobre a percepción visual, o tempo de reacción e a coordinación motora. Estes efectos negativos poden aparecer antes de que o condutor teña a sensación de estar borracho, expoñéndose a situacións perigosas. Estes efectos negativos sobre a capacidade de conducir están relacionados coa concentración de alcol no sangue ou o nivel de alcol no sangue.

Lembra que está prohibido que condutores de coches e motocicletas conduzan cunha taxa de alcolemia superior a 0,5 g/l. (0,3 g/l se tes permiso de conducir desde hai menos de dous anos). **Por encima destes límites o risco de sufrir un accidente de tráfico multiplícase ata 16.**



Alcol e mulleres

O alcol ten diferentes efectos fisiolóxicos segundo o sexo, polo que as mulleres se intoxican ("emborrachan") despois de beber cantidades menores de alcol que as necesarias para producir intoxicación nos homes, é dicir, o alcol aféctalles máis.

Porque?

O organismo da muller contén unha cantidade de auga inferior á dun home do mesmo peso. Polo que as mulleres presentan concentracións de alcol en sangue (niveis de alcolemia) superiores despois de haber bebido alcol.

O alcol, unha vez no estómago, irá ao intestino para ser absorbido. Pero nas mulleres o proceso de metabolización do alcol no estómago é menor que nos homes, con maior cantidade de alcol que pasa ao intestino.

Os cambios hormonais da muller tamén provocarán cambios na susceptibilidade aos efectos do alcol, polo que haberá momentos do ciclo en que o consumo de alcol teña máis efecto.

Os efectos tóxicos do alcol no fígado son probablemente máis graves nas mulleres.

O alcol tamén pode aumentar o risco de padecer algunhas enfermidades, como o cancro de mama ou diferentes trastornos menstruais (dor, perda ou irregularidade do período, etc.).



Alcol e embarazo

O consumo de alcol durante o embarazo pode prexudicar o desenvolvemento do feto. Nos casos máis graves, os fillos de mulleres que consumiron alcol durante o embarazo poden sufrir a síndrome alcólica fetal (SAF).



Os nenos con SAF poden:

- Ser máis pequeno ao nacer.
- Teñen problemas para comer e durmir.
- Ten problemas visuais e auditivos.
- Teñen dificultades para aprender algunhas tarefas sinxelas.
- Teñen dificultades para manter a atención na escola.
- Ter problemas para relacionarse cos demais e controlar o seu comportamento.
- Necesitan atención médica ao longo da súa vida.
- Ter necesidades educativas especiais.

Polo tanto, é moi importante non beber alcol durante o embarazo ou se unha muller pensa que pode quedar embarazada. Os efectos nocivos do alcol no feto poden comezar antes de que a muller saiba que está embarazada e poden ocorrer cando se consumen cantidades relativamente pequenas de alcol.

Alcol e SIDA

A SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida) é unha enfermidade infecciosa causada polo virus da inmunodeficiencia humana (VIH).

O VIH transmítese:

- Co intercambio de sangue ou produtos sanguíneos (xiringas, etc.).
- Por contacto sexual.
- No recém nacido, por infección da nai infectada.



Actualmente non hai tratamento dispoñible para curar a SIDA, aínda que existen tratamentos que poden retardar, e posiblemente deter, a progresión da enfermidade. Tampouco existe unha vacina que impida a súa transmisión. Polo tanto, a prevención da infección é a medida máis importante para evitar a propagación da SIDA.

O alcol pode perturbar as respostas inmunitarias normais que protexen o noso corpo das enfermidades ao reducir o número de glóbulos brancos, e pode reducir a produción de anticorpos e outras respostas inmunitarias, así como a actividade das células macrófagas.

Ademais, os pacientes alcólicos parecen ser máis susceptibles a infeccións bacterianas e algunhas formas de cancro. Deste xeito, o consumo de alcol pode reducir as defensas do organismo para loitar contra as infeccións.

Se tamén realizas comportamentos de risco (como **non usar preservativo** durante as relacións sexuais ou compartir utensilios para consumir diversas substancias tóxicas como xiringas), tamén pode facilitar a propagación do VIH e/ou outras enfermidades infecciosas. Algunhas prácticas sexuais (como a penetración anal ou vaxinal sen usar preservativo ou calquera outro comportamento onde haxa contacto con sangue, seme ou secrecións vaxinais) supoñen un risco de transmisión do VIH.

O consumo de alcol aumenta o risco de participar en prácticas sexuais de risco. Baixo a influencia do alcol é máis doado "pasar", esquecer ou simplemente non darlle importancia ao uso de preservativos para previr a transmisión da SIDA ou calquera outra enfermidade de transmisión sexual.

Que se pode facer para reducir os riscos ao consumir alcol?

Anota no papel as razóns para beber menos: pode ser que queiras poñerte en forma, reducir a celulite, durmir e espertar mellor, ou levarte mellor cos teus amigos ou familiares.



Escolle o teu límite: podes optar por non beber ou escoller un límite de consumo inferior (nunca superior ao equivalente a 0,5 g/l en sangue).

Nunca tomes máis de 5 copas seguidas nunha soa ocasión, tanto se bebes regularmente como só ocasionalmente (celebracións, festas ou cando saes cos amigos).

Bebe pouco a pouco, tomando pequenos grolos e deixando pasar polo menos unha hora entre dúas bebidas alcólicas.

Despois dunha bebida alcólica, escolla unha sen alcol.

Nunca bebas co estómago baleiro.

Nunca mestures alcol con outras drogas.



Aprende a defender as túas opcións, non é necesario beber cada vez que o fan os demais ou cada vez que chas ofrezan.
Ensaia formas de dicir NON diplomáticamente.

Como reducir tu consumo de alcohol

Si **NO** bebes, ¡Enhorabuena, sigue así!
Si consumes alcohol, recuerda:
CUANTO MENOS ALCOHOL, ¡MEJOR!

El consumo de alcohol siempre implica un riesgo, pero este es menor si no se superan los **límites de consumo de bajo riesgo**

10 gramos/día 20 gramos/día

1 Conoce tu consumo: calcula cuánto bebes

¿Cuántos días bebes a la semana? ¿y al mes?

¿Cuánto alcohol bebes en cada ocasión?



2 ¿Cuántas calorías tiene el alcohol?

Ejercicio para quemarlas



1 chupito de 60 ml

140 Kcal



Caminar (5 km/h)



3 Controla tu consumo

Márcate al menos **2 días libres de alcohol** por semana



Sustituye el alcohol de tu despensa por otras bebidas. El agua es la bebida más sana



4 Reduce la cantidad que bebes

- Alterna una bebida alcohólica con otra sin alcohol y comida
- Elige bebidas con **menos graduación**
- Rebájalo con otras bebidas sin alcohol
- Si tienes sed o haces deporte **bebe agua** (u otras bebidas sin alcohol), el alcohol deshidrata
- Suelta el vaso, si lo tienes en la mano beberás con más frecuencia
- Utiliza vasos más pequeños
- Come antes de beber alcohol y evita **alimentos salados** mientras bebes

Consulta fuentes oficiales para informarte
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es>
www.msrebs.gob.es
2 de julio de 2020

ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS



Límites para un consumo de alcohol de bajo riesgo

El **consumo de alcohol perjudica la salud** y consumir por encima de estos límites se asocia con una mayor mortalidad

10 gramos alcohol/día **10 g**

1 chupito (40%) 30 ml



o Media copa de vino (10%) 125 ml



o 1 caña (5%) 250 ml



20 gramos alcohol/día **20 g**

2 chupitos (40%) 60 ml



o 1 copa de vino (10%) 250 ml



o 1 jarra cerveza (5%) 500 ml



El riesgo sólo se evita si no consumes alcohol

Reduce tu consumo
Márcate al menos **2 días libres de alcohol** por semana



NO consumir alcohol



CONDUCCIÓN



LACTANCIA



EMBARAZO



TRABAJO PRECISIÓN



MENOR DE EDAD



ALGUNOS MEDICAMENTOS Y ENFERMEDADES



ACTIVIDADES DE RIESGO



CUIDADO DE MENORES

Consulta fuentes oficiales para informarte
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es>
www.msrebs.gob.es
2 de julio de 2020

ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS



Lembra que nunca deben beber alcol:

- As mulleres embarazadas.
- Nenos e adolescentes menores.
- Os que teñan que conducir motocicleta ou coche.
- Os que toman medicamentos (consulte co seu médico ou farmacéutico).
- Os que padecen determinadas enfermidades (o seu médico indicarlle en cada caso cal é a súa situación).
- Os que teñen problemas derivados do consumo de alcol.

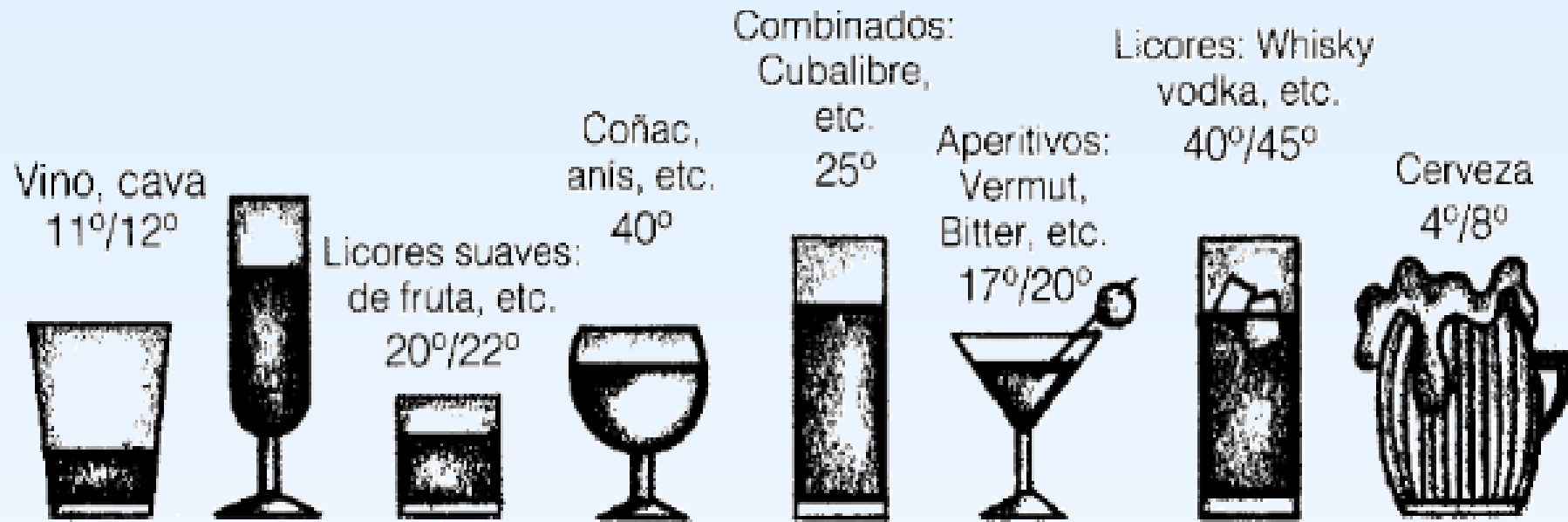


RECUERDA...

- **No bebas si tienes menos de 18 años**
- **No conduzcas si has bebido**, incluso cuando creas que no tienes afectadas tus condiciones para ello, ni te subas en un coche o moto cuyo conductor haya bebido
- **No bebas cuando estés trabajando** o vayas a hacerlo en breve, en especial si debes manejar maquinaria peligrosa o si de tus decisiones depende la seguridad de otras personas
- **No bebas si estás tomando algún medicamento**
- **Bajo ningún concepto debes beber si estás embarazada**

¡La vida es mejor sin alcohol!

Aquí tes o contido alcólico aproximado en gramos/litro en diferentes bebidas para que te fagas unha idea do que bebes e onde establecer os teus límites:



Outra forma de coñecer a cantidade de alcol consumida é empregando unas unidades segundo o seu contido alcohólico, que nos axudarán a saber canto bebemos.

UBE = 1 unidade = 10 grs. de alcohol puro

(Unidad de bebida estándar)

1 caña de cerveza	=	1 unidade	=	10 grs.
1 cubata gin/whisky	=	2 unidades	=	20 grs.
1 vaso de vino	=	1 unidade	=	10 grs.
1 chupito licor frutas	=	1 unidade	=	10 grs.
1 lata cerveza	=	1,5 unidade	=	15 grs.


1 caña de cerveza	1 unidade	1 chupito licor	1 unidade
1 lata de cerveza	1.5 unidades	1 kalimotxo	1 unidade
1 copa (gin/wisky)	2 unidades	1 Katxi de cerveza	4 unidades
1 cubata	2 unidades	1 katxi de kalimotxo	5 unidades
1 vaso de vino	1 unidade	1 Bot. vodka, whisky	24 unidades
1 botella $\frac{3}{4}$ vino	7.5 unidades	1 Bot. licor	12 unidades

Sé consciente del alcohol que bebes

- ➔ No hay un criterio único válido para todo el mundo, el daño relacionado con el consumo de alcohol depende de nuestra edad, sexo, estado de salud y otras circunstancias. Se recomienda no superar los siguientes límites:

Si bebes algo todos o casi todos los días...


	Límite máximo de consumo diario
MUJERES	2 UBE
HOMBRES	4 UBE



SI ERES MUJER Y TOMAS 3 CERVEZAS AL DÍA, ESTÁS HACIENDO UN CONSUMO DE RIESGO!

Si bebes sólo en días puntuales como por ejemplo los fines de semana...

	Límite máximo de consumo ocasional
MUJERES	4 UBE por ocasión
HOMBRES	6 UBE por ocasión



SI ERES HOMBRE Y TE TOMAS UN SÁBADO 2 CAÑAS Y 3 COPAS, HACES UN CONSUMO DE RIESGO

Suma y reflexiona

1 UBE = 10 gramos de alcohol
(unidad de bebida estándar)
y equivale a:



1 UBE
(100cc)



1 UBE
(250cc)



2 UBE
(25cc)



Diferentes pero iguales
12 gramos



40 ml.
38% de alcohol
por volumen
12.0 gramos



127 ml.
12% de alcohol
por volumen
12.0 gramos



340 ml.
4.5% de alcohol
por volumen
12.0 gramos

Todos son iguales. Contienen 12 gramos de alcohol



WhatsApp



604 059 719

DÚBIDAS ? *Pregunta e infórmate*

**Tabaco, alcol,
outras drogas,
condutas adictivas**

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE

Suxerencias e comentarios:

uad@concellodemonforte.com

Se queredes poñervos en contacto conosco, estamos en:

UNIDADE ASISTENCIAL DE
DROGODEPENDENCIAS
SERVIZO DE PREVENCIÓN
Plaza da Estación - 17
27400—Monforte de Lemos (Lugo)
Rex. C-27-000100

Facebook:

Unidad Asistencial de Drogodependencias
Monforte de Lemos

TLF. 982 40 04 95



CONCELLO DE
MONFORTE
DE LEMOS



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



SERVIZO
GALEGO
DE SAÚDE



UAD

UNIDADE ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS
MONFORTE DE LEMOS

Un dos maiores mitos sobre non beber é que significa que tes que renunciar a socializar, ir de discotecas ou ir de festa, pero lembra:

Podes divertirte sen alcohol

