

CONEIX ELS RISCS DEL

# CONSUM INTENSIU D'ALCOHOL



G CONSELLERIA  
O SALUT I CONSUM  
I DIRECCIÓ GENERAL  
B SALUT PÚBLICA  
/ I PARTICIPACIÓ



MINISTERIO  
DE SANIDAD, CONSUMO  
Y BIENESTAR SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SERVICIOS SOCIALES

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
PARA EL PLAN NACIONAL  
SOBRE DROGAS

## QUÈ ÉS EL CONSUM INTENSIU?

És el consum de grans quantitats d'alcohol en un període curt de temps (unes 4-6 hores): una festa, un *botellot*...



**SI ETS HOME**  
consum intensiu:  
**6 UBES**



**SI ETS DONA**  
consum intensiu  
**4 UBE**

## QUINES SÓN LES CONSEQÜÈNCIES DEL CONSUM INTENSIU



Problemes cardiovasculars



Efectes neuropsiquiàtrics



Accidents de trànsit



Violència i lesions



Agressió sexual



Conductes sexuals amb efectes no desitjats

Una **UBE** (unitat de beguda estàndard) equival a 10 grams d'alcohol.  
Per orientar-nos, cada una d'aquestes begudes equival a:

**1 UBE**



didalet o rebentat



copa de vi



canya cervesa 200 ml



copa de vi escumós

**2 UBE**



copa licor destil·lat



combinat



gerra cervesa 500 ml



vermut



whisky

El consum d'alcohol no està exempt de risc, per això, **NO S'HAN DE SUPERAR ELS SEGÜENTS LÍMITS**



**SI ETS HOME**

Límit màxim de consum diari:

**2 UBES**



**SI ETS DONA**

Límit màxim de consum diari:

**1 UBE**

## RECORDA!

Si tens cap problema de salut, ets menor de 18 anys, has de conduir, estàs embarassada o ets lactant, cuides un menor o has de fer una activitat de risc o precisió,

**ZERO CONSUM D'ALCOHOL**