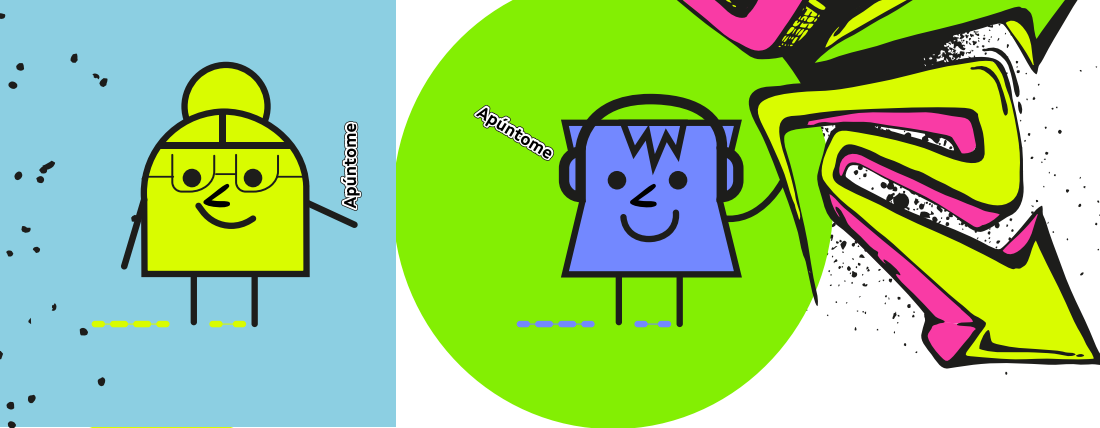


Información
para a familia
bebidas alcohólicas

Apuntámonos a
non beber





Apuntámonos a non beber

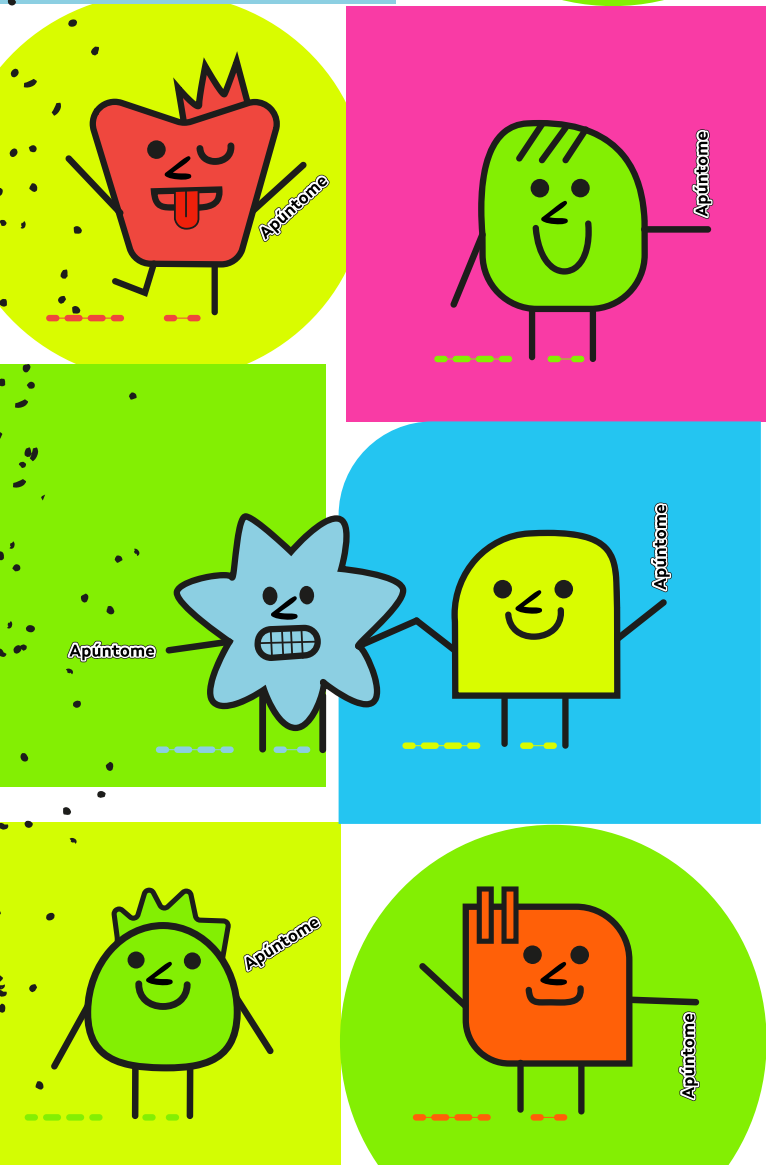
Sabías que...

O alcohol é a droga legal máis consumida na poboación xeral, e tamén na mocidade. Nesta etapa dáse o contacto inicial coas bebidas alcohólicas, en torno aos 13,9 anos.

O alcohol é una substancia depresora do sistema nervioso central, é dicir, ralentiza e adormece o seu funcionamento, inhibindo as funcións vitais progresivamente.

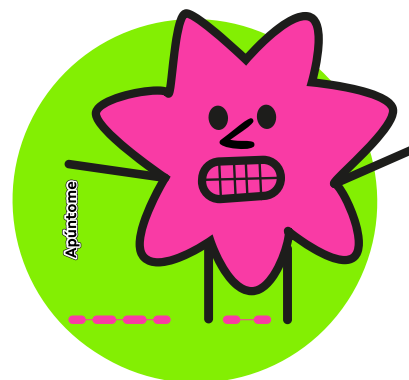
O consumo de alcohol relaciónase con múltiples problemáticas:

- **problemas de saúde:** enfermidades hepáticas, cardiovasculares, neurolóxicas e diferentes cancros.
- **problemas familiares:** deterioración das relacións familiares e/ou de parella, violencia doméstica,...
- **problemas económicos e sociais:** multas, accidentes de tráfico, relacións sexuais de risco,...
- **problemas laborais:** diminución do rendemento, accidentes laborais,...



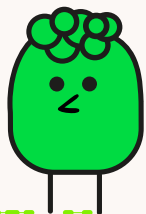


Se non bebedes alcohol,
parabéns, seguíde así!



Se como persoas adultas
consumides alcohol, recordade,
canto menos, mellor.
O consumo de alcohol sempre
implica un risco, pero este é
menor se non supera os límites
de consumo
de baixo risco

LÍMITES PARA UN CONSUMO DE ALCOHOL DE BAIXO RISCO EN PERSOAS ADULTAS

10g alcohol/día			1 chupito (40%) 30ml	ou		Media copa de viño (10%) 125ml	ou		1 cervexa (5%) 250ml
20g alcohol/día		 	2 chupitos (40%) 60ml	ou		1 copa de viño (10%) 250ml	ou		1 xarra cervexa (5%) 500ml

O consumo de bebidas alcohólicas prexudica a saúde e consumir por riba destes límites asóciase cunha maior mortalidade.
O risco só se evita se non consumides alcohol.



O consumo de bebidas
alcohólicas **nos menores de
idade** sempre é prexudicial
para a súa saúde

O seu cerebro aínda está en **desenvolvemento** (ata os 25 anos aproximadamente) polo que o alcohol **afecta ao seu sistema nervioso central** a distintos niveis:

- **interfire no desenvolvemento do cerebro**, que atravesa un período crítico de cambios durante esta etapa, limitando o seu futuro e o seu potencial.
- **afecta**, entre outras, á **zona cerebral relacionada coa memoria e a aprendizaxe** (hipocampo).
- **prodúcense alteracións nas relacións persoais, no rendemento escolar, así como comportamentos violentos e condutas perigosas para a saúde, como as prácticas sexuais de risco.**



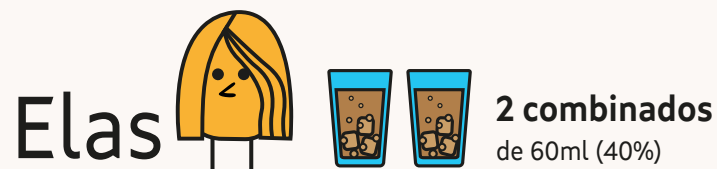
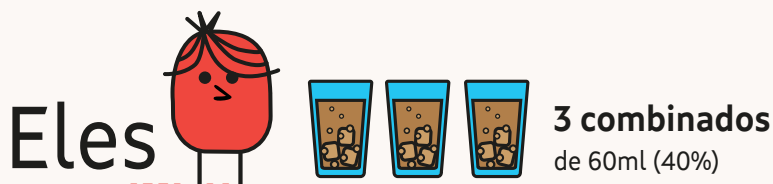
Apuntámonos a
non beber

Na mocidade, o consumo de alcohol intenso e concentrado nas fins de semana, coñecido como “consumo en atracón” ou “binge drinking” tamén ten graves consecuencias:

CONSUMO INTENSIVO DE ALCOHOL

Que son os episodios de consumo intenso?

É o consumo de grandes cantidades nun período curto de tempo
(unhas 4-6 horas)



Cales son as súas consecuencias?

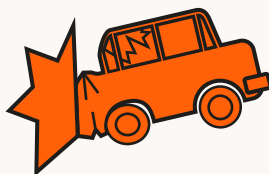
Son prexudiciais, con consecuencias tanto na saúde das persoas que consomen, coma na súa contorna



Problemas
cardiovasculares



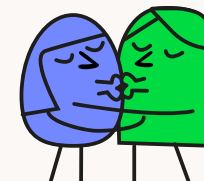
Efectos neuropsiquiátricos
e no desenvolvemento



Accidentes
de tráfico



Violencia e lesións: cara outras
persoas ou autoinfrinxidas

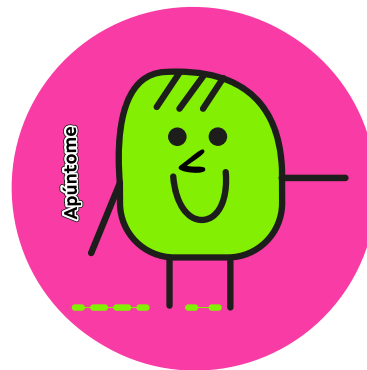


Relacións sexuais
de risco

A intoxicación aguda

pode implicar a MORTE

Apuntámonos a
non beber



**Información
para a familia**



**XUNTA
DE GALICIA**

CONSELLERÍA
DE SANIDADE