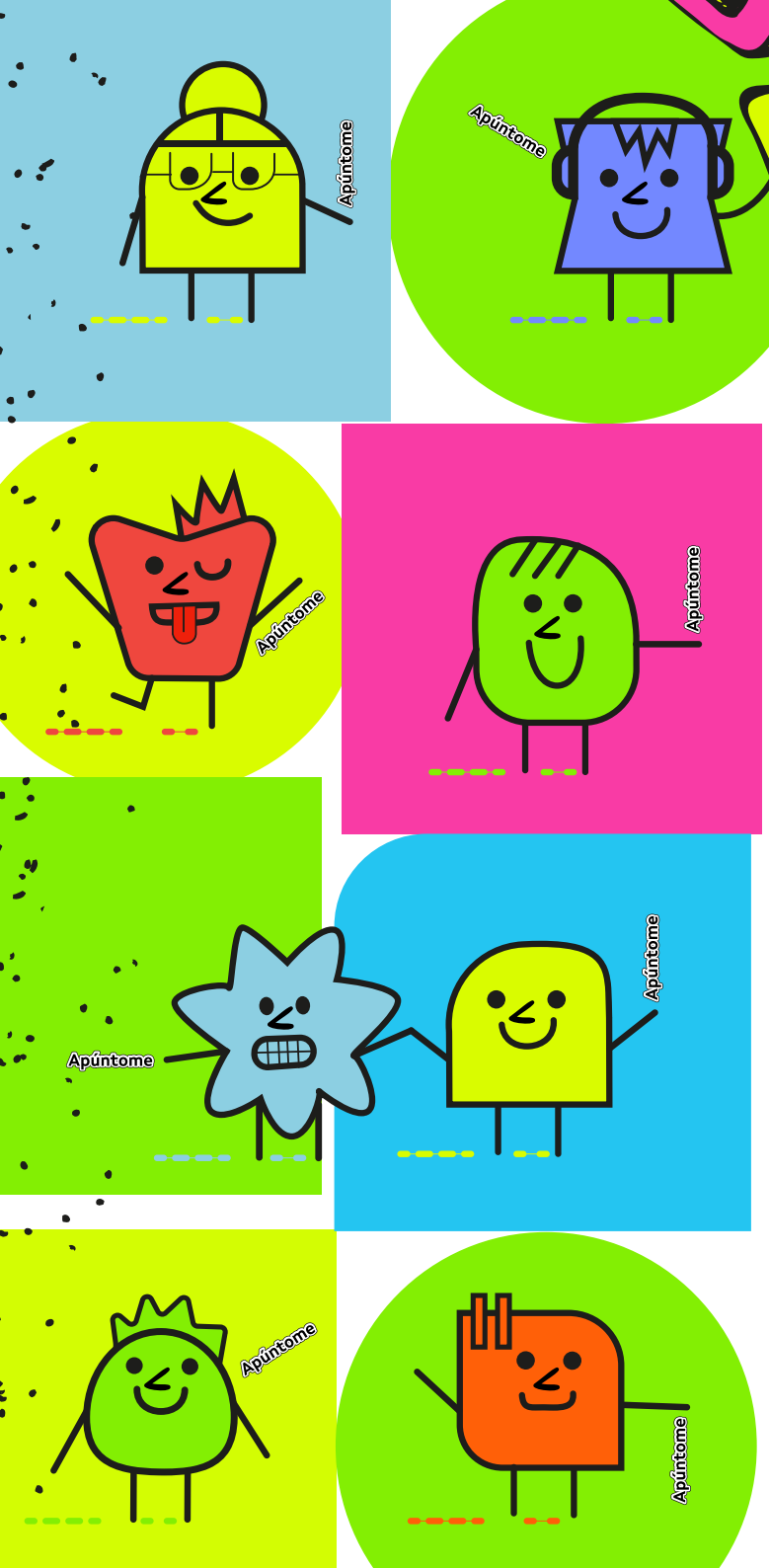
Información para a familia

bebidas alcohólicas

Máis vida
Menos alcohol

XUNTA DE GALICIA



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.

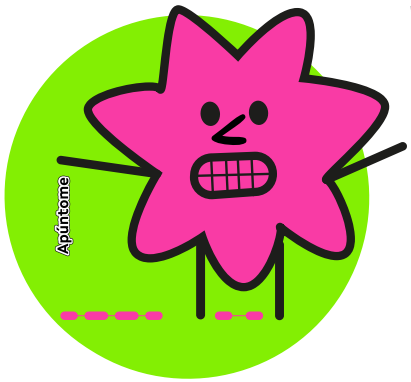
O alcohol é una substancia depresora do sistema nervioso central, é dicir, ralentiza e adormece o seu funcionamento, inhibindo as funcións vitais progresivamente.

O consumo de alcohol relaciónase con múltiples problemáticas:

- **problemas de saúde:** enfermidades hepáticas, cardiovasculares, neurolóxicas e diferentes cancros.
- **problemas familiares:** deterioración das relación 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,...

Apuntámonos a non beber

Se non bebedes alcohol, parabéns, seguide 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

Elas

1 chupito (40%) 30ml

ou

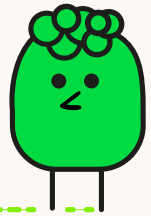
Media copa de viño (10%) 125ml

ou

1 cervexa (5%) 250ml

20g alcohol/día

Eles



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).

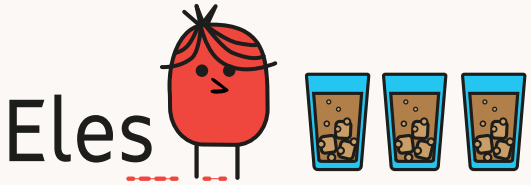
- **prodúcense alteracións nas relacións persoais, no rendemento escolar, así como comportamentos violentos** e condutas perigosas para a saúde, como as prácticas sexuais de risco.

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:

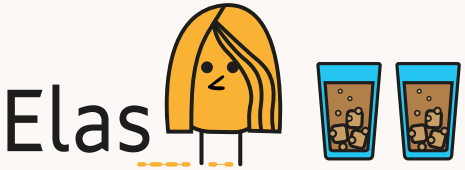
CONSUMO INTENSIVO DE ALCOHOL

Que son os episodios de consumo intensivo?

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



3 combinados
de 60ml (40%)



2 combinados
de 60ml (40%)

Cales son as súas consecuencias?

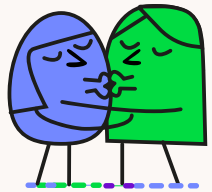
Son prexudiciais, con consecuencias tanto na saúde das persoas que consomen, coma na súa contorna

Problemas cardiovasculares

Efectos neuropsiquiátricos e no desenvolvemento

Accidentes de tráfico

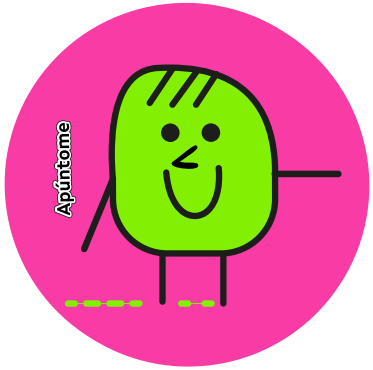
Violencia e lesións: cara outras persoas ou autoinfrinxidas



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