

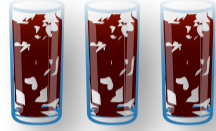
Consum intensiu d'alcohol

Què són els episodis de consum intensiu?

Es tracta del consum de grans quantitats d'alcohol en un període curt de temps (unes 4-6 hores), per exemple, una botellada



3 combinats
60 ml (40%)



2 combinats
40 ml (40%)



Quines en són les conseqüències?

Són perjudicials, i tenen conseqüències tant per a la salut de les persones que en consumeixen com per al seu entorn



PROBLEMES
CARDIOVASCULARS



EFFECTES
NEUROPSIQUIÀTRICS I EN
EL DESENVOLUPAMENT

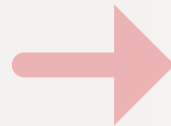


ACCIDENTS
DE COTXE



VIOLENCIA I LESIONS:
ENVERS ALTRES PERSONES
O AUTOINFLIGIDES

La intoxicació aguda



pot implicar la mort

Hi ha alguna quantitat de consum intensiu que sigui segura?



NO. Es desaconsellen els episodis de consum intensiu

Si vaig a consumir alcohol, quin és el límit?

El consum d'alcohol sempre implica un risc, però aquest risc és menor si no se superen els seus límits de baix risc



10 grams
d'alcohol/dia **10 g**

1 xopet
(40%)
30 ml



1/2 copa de vi
(10%)
125 ml



1 canya
(5%)
250 ml



20 grams
d'alcohol/dia **20 g**

2 xopets
(40%)
60 ml



1 copa de vi
(10%)
250 ml



1 gerra cervesa
(5%)
500 ml

