

MOTIUS DE LA INICIATIVA PREVENTIVA

MOTIUS

EFFECTES

◆ FAMILIARS

Millorar el benestar; evitant les baralles i maltractaments.

◆ SOCIALS

Fomentar les relacions i disminuir els accidents.

◆ ECONÒMICS

Disminuir les despeses generals.

◆ LABORALS

Reduir els absentismes, millorar rendiment, i evitar els acomiadaments.

SOCIETAT

FAMÍLIA

INDIVIDU

TENS PROUS MOTIUS PER DEIXAR-HO?

FES-NOS HO SABER!

EN COL·LABORACIÓ AMB:

EuroPrevenció S.L.
RISCS Laborals

UNIDA
qualitat i prevenció

EuroPRINCIPAT

Carrer Pau Casals n.10, planta 3era
Andorra la Vella
Telèfon: 816915
www.europrincipat.com
E-mail: recepcio@europrincipat.com

Segueix-nos!



EuroPRINCIPAT

ABANDÓ DE L'HÀBIT ALCOHÒLIC
Promoció de la Salut II



CANVIA L'HÀBIT!

EuroPRINCIPAT

CENTRE MÈDIC LABORAL

L'ALCOHOL ÉS UNA PODEROSA ADDICCIÓ

L'**alcoholisme** és una malaltia que consisteix en la necessitat d'ingerir alcohol, de manera que existeix una **dependència física** del mateix, manifestada a través de determinats símptomes d'abstinència quan no és possible la seva ingesta.

L'alcohòlic no té control sobre els límits del seu consum, i sol anar elevat al llarg del temps el seu grau de tolerància a l'alcohol.



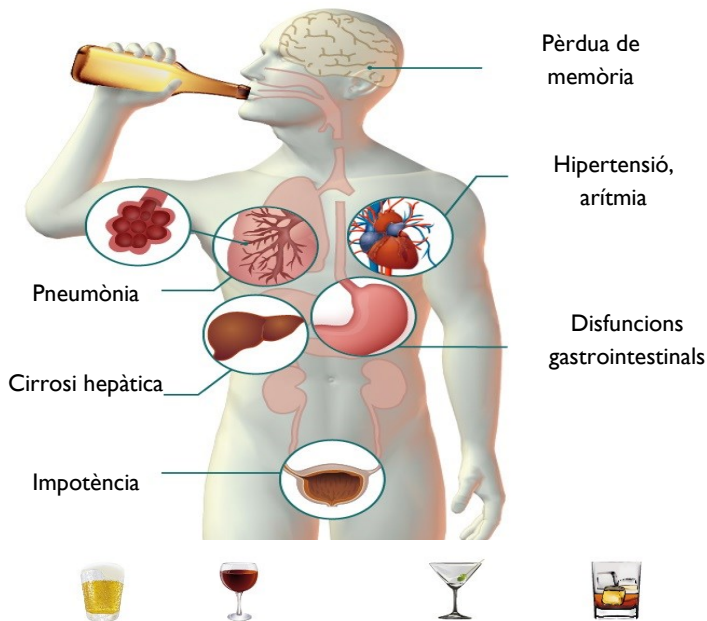
Els símptomes de l'alcoholisme inclouen:

- ◆ Desig imperiós de beure.
- ◆ Incapacitat de deixar la beguda o limitar la seva ingesta.
- ◆ Necessitat de majors quantitats d'alcohol per sentir el mateix efecte.
- ◆ Deixar de realitzar activitats a fi de beure o recuperar-se dels efectes de l'alcohol.
- ◆ Continuar bevent encara que provoqui o empitjori problemes de salut.
- ◆ Desitjar deixar de beure o reduir les quantitats ingerides però no aconseguir-ho.

INCONVENIENTS DE L'ALCOHOLISME I AVANTATGES DEL SEU ABANDÓ

MALALTIES QUE PODEN APARÈIXER PEL CONSUM ABUSSIU D'ALCOHOL

- ◆ A nivell gastrointestinal: càncer de fetge i mama, úlceres estomacals.
- ◆ A nivell cardiovascular: HTA, arítmies, vessament cerebral.
- ◆ A nivell neurològic: depressió, demència, insomni, epilèpsia.
- ◆ A nivell múscul- esquelètic: Osteoporosis, rampes musculars.
- ◆ A nivell metabòlic i endocrí: diabetis, obesitat, cirrosi hepàtica, pancreatitis.
- ◆ Problemes en l'embaràs: malformació fetal, avort.



1 UBE

- ◆ una copa de vi
- ◆ una cervesa
- ◆ un cigaló (carajillo)
- ◆ un xarrup (chupito)

2 UBE

- ◆ un cubata
- ◆ una copa de conyac, whisky, vodka o qualsevol altre licor.

QUÈ ÉS UNA UBE?

La Unitat de Beguda Estàndard és la mesura per quantificar els grams d'alcohol de cada beguda. Cada UBE equival a 10 grams d'alcohol. Un fetge sa pot metabolitzar una UBE cada hora i mitja.

La OMS considera un consum de risc els valors superiors a:

HOMES	DONES
Fins a 3 "UBE" al dia	Fins a 2 "UBE" al dia
28 "UBE" a la setmana	17 "UBE" a la setmana
També es considera consum de risc beure més de 6 UBE en una ocasió de consum (situació en què pren alcohol).	

MILLORIES AMB EL TEMPS

Són molts els beneficis d'abandonar el consum d'alcohol:

- ◆ Tenir una major agilitat mental
- ◆ Augment del benestar físic
- ◆ Augment de la gana
- ◆ Presentar millor humor
- ◆ Conduir de manera més segura
- ◆ Estalviar diners
- ◆ Major concentració
- ◆ Millor rendiment en el treball
- ◆ Augment de l'autoestima.

