

Què puc fer si consumeixo alcohol o drogues i necessito ajuda?

Parla-ho amb els professionals sanitaris, metges o infermers de la Unitat de Salut, o amb la treballadora social, amb les màximes garanties de confidencialitat. Et podem ajudar! (Programa de suport integral al personal amb trastorns relacionats amb el consum de substàncies psicoactives, pàg. 665).

**Unitat de Salut.**

**Telèfon: 93 214 80 77 (extensió 88077)**

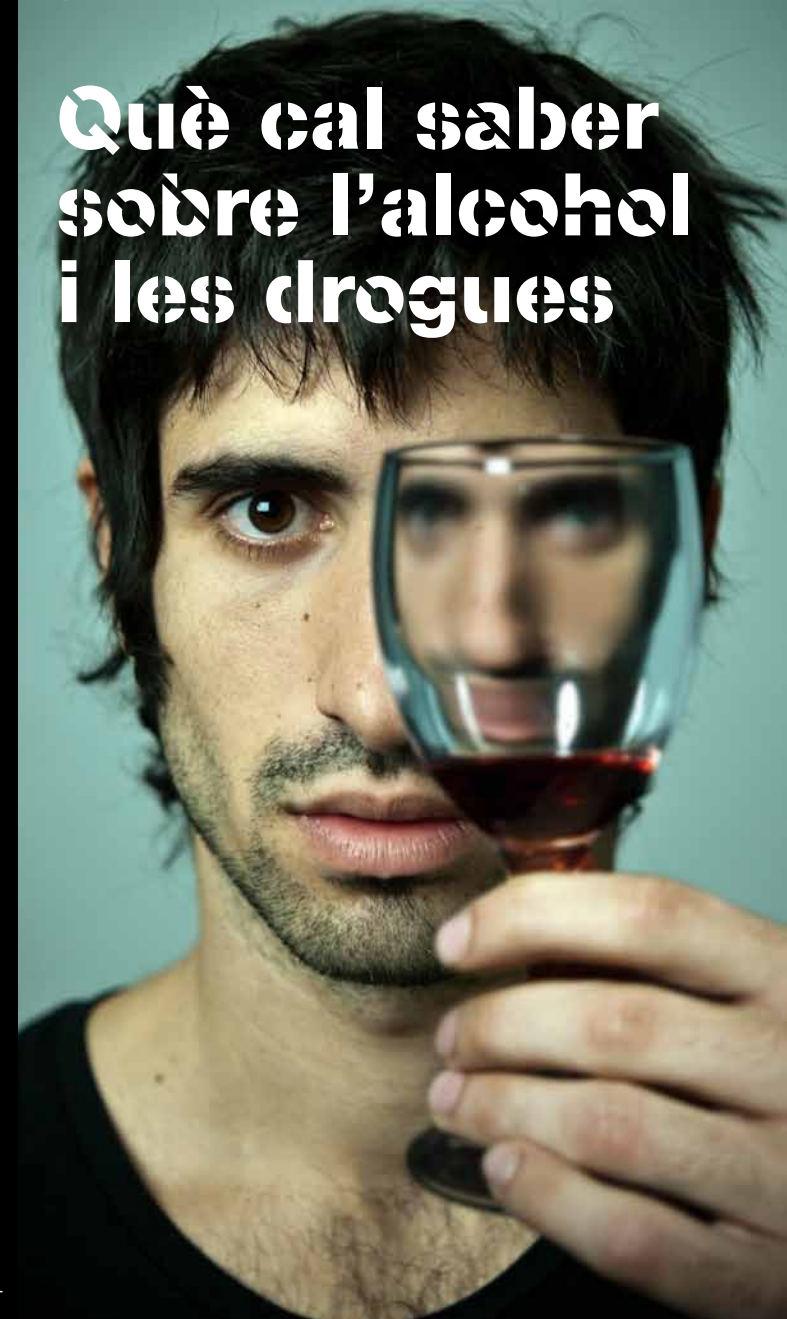
**Treballadora social.**

**Telèfon: 93 298 74 66 (extensió 87466)**




Si tens dubtes o necessites més informació, pots venir a la sessió informativa que es farà el **10 de gener de 2010, de 9.30 a 11.30 h, o de 14.00 a 16.00 h, a la sala de reunions de la Unitat de Salut de Sagrera.**

GENTMB

# Què cal saber sobre l'alcohol i les drogues



A Barcelona **TMB** és el que ens mou

[www.tmb.cat](http://www.tmb.cat)   

No permetis que l'alcohol i les drogues mostrin la teva pitjor cara.

# Com puc saber si tinc un problema amb el consum d'alcohol o de drogues?

## Alcohol

### Què és beure massa?

És qualsevol consum d'alcohol que augmenti el risc de patir, tant a curt com a llarg termini, conseqüències negatives:

- Físiques, com l'hepatitis.
- Psicològiques, com l'ansietat, la depressió, etc.
- Socials, com els problemes de relació interpersonal.

### Quan es considera que es beu massa?

Quan es compleix alguna d'aquestes situacions:

- Quan arribes al que s'anomena **consum de risc**, que es calcula en funció de la unitat de beguda estàndard (UBE), tal com estableix l'OMS:

1 UBE	2 UBE
Una copa de vi o cava	Una copa de conyac o licor
Una cervesa	Un whisky
Un cigaló o un xopet "(xupito)"	Un combinat (cubalibre)

	UBE al dia	UBE a la setmana	UBE per ocasió
<b>Homes</b>	màx. 4	màx. 28	màx. 6
<b>Dones</b>	màx. 2	màx. 17	màx. 5

— Si beus de manera regular, procura que no sigui a diari i que no sobrepassi aquests límits. Si beus només ocasionalment, tingues en compte que no s'han de superar les 6 UBE en el cas dels homes i les 5 UBE en el cas de les dones.

### — Quan es consumeix alcohol en circumstàncies en què el seu consum està limitat o prohibit:

- Llocs de treball en què s'ha de conduir un tren o un vehicle.
- Intervenció en tasques de seguretat ferroviària.
- Treballs en alçada.

- Maneig d'eines o maquinària.
- Treballs amb alta tensió.
- Persones que tenen funcions de responsabilitat directa sobre la seguretat i la salut del personal al seu càrrec, etc.
- Quan tens problemes i aquests poden empitjorar amb el consum d'alcohol:
  - Hepatitis.
  - Gastritis.
  - Diabetis.
  - Depressió.
  - Angoixa.
  - Dèficit de memòria.
  - Problemes socials (com problemes familiars).
  - Baix rendiment laboral, etc.

— Quan tens necessitat de beure alcohol per relacionar-te amb els altres o per enfrontar-te a dificultats personals.

### Si beus massa...

— **Intenta beure menys.** Si compleixes un dels supòsits anteriors, cal que redueixis el teu consum i que no consumeixis durant la jornada de treball o abans d'aquesta. Si et resulta difícil fer-ho, és possible que necessitis ajuda.

— **Pots necessitar deixar de beure.** Si t'està causant problemes o algú del teu voltant diu que estàs bevent massa, però no pots prescindir de l'alcohol fàcilment, això pot ser un símptoma de dependència o addicció.

## Drogues

### Què són les drogues o substàncies psicoactives?

Són substàncies que, en ser introduïdes a l'organisme, actuen sobre el sistema nerviós central i provoquen canvis que poden afectar la conducta, l'estat d'ànim o la percepció.

Alguns exemples de drogues són el cànnabis (popularment «porros», «maria», «xocolata»), la cocaïna, l'heroïna, les amfetamines, les metamfetamines, l'èxtasi (popularment «speed», «pastilles», «pirules», etc.), l'LSD, la ketamina i altres al·lucinògens.

### Efectes derivats del seu consum

Les substàncies psicoactives poden tenir uns efectes gratificants que faciliten la repetició del seu consum, però produeixen el risc que es desenvolupi una dependència, a més de provocar una pèrdua de salut i risc de patir accidents.

El **cànnabis** provoca relaxació immediata, sensació de benestar, alteració de la percepció del temps, dificultat per a la concentració, disminució de la tensió arterial, taquicàrdia, somnolència i dificultat de coordinació. Consumir-ne produeix un efecte psicoactiu que incrementa la probabilitat de patir accidents de treball, domèstics o de trànsit, i també disminueix la capacitat de memòria i aprenentatge. El consum habitual de cànnabis pot arribar a provocar quadres d'ansietat, amb atacs de pànic, trastorns depressius i, fins i tot, quadres psicòtics.

La **cocaïna** provoca sensació d'eufòria, hiperactivitat, una falsa percepció de control i de disminució de la fatiga, augmenta la freqüència cardíaca, la tensió arterial i la temperatura corporal. Els riscos del consum de cocaïna estan relacionats amb l'alta dependència que genera, i a més pot produir idees paranoïdes, al·lucinacions, conductes agressives, angoixa, insomni, depressió, infart, hemorràgies cerebrals, alteracions respiratòries i, fins i tot, la mort sobtada.

### Si consumeixes drogues...

I observes que tens aquests problemes de salut, o bé tens problemes a la feina o el teu entorn personal i **no pots abandonar el consum**, pot ser que necessitis ajuda.