

# Recomanacions d'estiu sobre el consum d'alcohol

 Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública de Catalunya

<http://drogues.gencat.cat>

1714 / 2014

1. L'opció de **no consumir és la més saludable**, encara que de vegades hi ha situacions i persones que poden dificultar mantenir-la.
2. Si tens sensació de calor i set, opta per **begudes refrescants i hidratants** sense contingut alcohòlic.
3. **Acompanya el beure amb menjar**, ja que ajuda a gaudir de la beguda, i amb l'estómac buit els efectes de l'alcohol sobre l'organisme són majors.
4. **Beu a poc a poc i assaborint la beguda**. Com més de pressa es pren més probabilitats hi ha de beure'n més quantitat.
5. **Intercala** les begudes amb alcohol amb d'altres com l'aigua, els refrescos o els còctels que no en continguin.
6. **Vigila** especialment amb **el ritme i la quantitat** de consum de begudes elaborades amb destil·lats (ginebra, rom, tequila, vodka, whisky, etc.), ja que contenen més alcohol.
7. **Porta el compte de les begudes que prens**, perdre'n el compte sovint vol dir passar-se.
8. Si preveus que la nit ha de ser llarga i moguda, recorda **l'opció d'agafar el transport públic**.
9. **Condueix si estàs al 100%** i sigues solidari/a evitant que els amics/es agafin el cotxe o pugin al vehicle d'algun que ha begut o no està en condicions.
10. Durant l'**adolescència** es recomana **no prendre begudes alcohòliques** i està estrictament prohibit vendre'n o donar-ne a menors.
11. No s'ha de beure mai **durant l'embaràs**.
12. Les **barreges** d'alcohol i drogues són perilloses, s'incrementen i es **potencien els efectes i els riscos**.
13. **Els adults som models per als infants i joves**. Els nostres consums són un exemple que influirà en la seva futura manera de beure.
14. **Respecta l'entorn**. Tingues en compte els veïns que no estan de festa i l'estat que deixes l'espai.
15. Recorda: Que amb **l'alcohol, menys és més** i que **no hi ha consum de drogues sense risc**.

