



15N
DÍA MUNDIAL SEN ALCOL
ALCOL “MENOS É MÁIS”

Hoxe, 15 de novembro, celébrase, un ano máis, o **día Mundial sen Alcol**. Esta data foi instaurada pola OMS co obxectivo de invitar á reflexión sobre o alcol e as súas consecuencias sobre a saúde, intentando así, concienciar á poboación sobre os graves efectos que conleva o consumo abusivo de alcol.

Segundo datos da OMS, o alcol ocasiona arredor de 3,3 millóns de mortes anuais, supoñendo isto o 5,9% das defuncións a nivel mundial. Ademais, existe unha clara relación causal entre o consumo abusivo de alcol e unha serie de trastornos mentais e comportamentais, ademais de enfermidades non transmisibles e traumatismos (cáncer, cardiopatías, cirrose, úlceras gástricas, hipertensión, etc.).

Por todo iso, e co obxectivo de reducir a carga de morbilidade causada polo consumo abusivo de alcol e, en consecuencia, salvar vidas; dende o *Proxecto de Prevención das condutas adictivas no eido local de Cuntis, Barro, Campo Lameiro, Moraña e Portas*, promóvese a campaña **ALCOL “MENOS É MÁIS”**; a través da cal, preténdese sensibilizar á poboación xeral, e particularmente á xuventude, sobre as serias repercusións do alcol na saúde física, mental e social das persoas. Recomendando o non consumo ou consumos moderados en maiores de 18 anos e consumo “0” en situación de alto risco, como son as que se indican na seguinte taboa:

ALCOL “MENOS É MÁIS”			
CONSUMO “0” Sen risco	Maiores de 18 anos	0 UB/Día	
CONSUMO MODERADO Con Riscos	Maiores de 18 anos Non hai un nivel seguro de consumo de alcol	Homes:	Máximo 3UB/Día
		Mulleres:	Máximo 2UB/Día
CONSUMO “0” Sen risco	Menores de 18 anos Embarazadas ou período de lactancia Inxesta doutros medicamentos Condución Traballo/ estudos	0 UB/Día	
NON EXISTEN CONSUMOS RESPONSABLES, O ÚNICO RESPONSABLE É NON BEBER ALCOL			

Finalmente, dende o Concello de Portas, quérese recordar a importancia da implicación da sociedade na promoción de hábitos saudables e na prevención das condutas adictivas, solicitando por elo, a implicación da poboación para lograr unha comunidade máis saudable, libre de drogas e, concretamente, libre do abuso do alcol e do seu consumo por parte de menores de idade (Lei 11/2010, do 17 de decembro, de prevención do consumo de bebidas alcohólicas en menores de idade).

Proxecto de prevención das condutas adictivas no eido local de Cuntis, Barro, Campo Lameiro, Moraña e Portas
(Tlf: 986595922, e-mail: prevenciondrogodependencias@concellodecuntis.es)