



15N

DÍA MUNDIAL SEN ALCOL

**ALCOL "MENOS É MÁIS"**

Hoxe, 15 de novembro, celébrase, un ano máis, o **Día sen Alcol**. Esta data foi instaurada por varias organizacións de promoción da saúde, 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 seu consumo abusivo.

Segundo datos da OMS, o alcol ocasiona arredor de 3,3 millóns de mortes anuais, supoñendo isto o 5,3% 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 (cancro, 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; un ano máis, a campaña **ALCOL "MENOS É MÁIS"**. Con esta campaña 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 situacións de alto risco, como son as que se indican na seguinte taboa:

<b>ALCOL "MENOS É MÁIS"</b>		
<b>CONSUMO "0"</b> <b>Sen risco</b>	<b>Maiores de 18 anos</b>	0 UB/Día
<b>CONSUMO MODERADO</b> <b>Con Riscos</b>	<b>Maiores de 18 anos</b> Non hai un nivel seguro de consumo de alcol	Homes: Máximo 2UB/Día
		Mulleres: Máximo 1UB/Día
<b>CONSUMO "0"</b> <b>Sen risco</b>	<b>Menores de 18 anos</b> <b>Embarazadas ou período de lactancia</b> <b>Inxesta doutros medicamentos</b> <b>Condución</b> <b>Traballo/ estudos</b>  <b>NON EXISTEN CONSUMO RESPONSABLE, O ÚNICO RESPONSABLE É NON BEBER ALCOL</b>	0 UB/Día

Finalmente, dende o Concello de Moraña, quérese recordar a importancia da implicación de toda a sociedade na promoción de hábitos saudables e na prevención das condutas adictivas, solicitando por elo, a implicación de toda a 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 aditivas no eido local de Cuntis, Barro, Campo Lameiro, Moraña e Portas  
(Tlf: 986595922, e-mail: [prevenciondrogodependencias@concellodecuntis.es](mailto:prevenciondrogodependencias@concellodecuntis.es))