

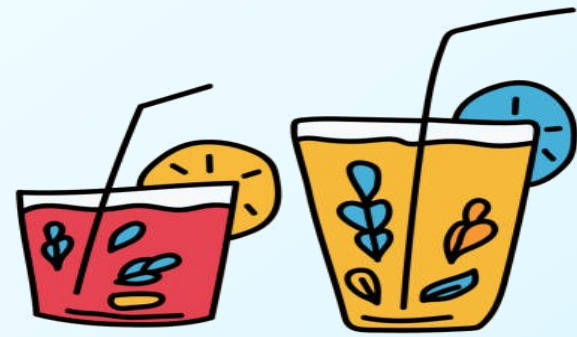
PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte
Equipo de Prevención



MOCKTAILS

Cocteles sen alcol



O movemento sober curious, ou sobriedade curiosa, abre a conversación acerca de canto alcol bebemos (nós e os nosos fillos) e por que nosa saúde e benestar piden a berros que reduzamos o seu consumo. A idea é reflexionar e avaliar a relación que temos con el, descubrir novas formas de diversión alcol-free (sen alcol) e, de paso, explorar esta nova forma de vivir.

O obxectivo é facer que os seus seguidores reformúlense a relación que manteñen co alcol, e estase popularizando en redes sociais como TikTok

Unha cana, unha copita de viño, unha sangría, un after work... quizá soan a gloria para o tardeo. Pero, sen ánimo de ser aguafiestas e estragar o momento, non esquezamos que, tal e como di a OMS, non hai cantidade de alcol segura, xa que este relacionouse coa causa directa ou indirecta de máis de 200 enfermidades.

España é un país no que beber está culturalmente normalizado desde moi temperá idade.

Segundo a última Enquisa Sobre Uso de Drogas en Ensino Secundario en España (ESTUDES), realizada polo Ministerio de Sanidade, o consumo de alcol empeza aos 14 anos. O estudo, de 2023, informa que o 73% dos mozos de 14 a 18 anos bebeu polo menos unha vez na súa vida, o que supón dous puntos porcentuais máis, respecto a os datos do 2021.



Con todo, se nos fixamos nos datos de anos anteriores, entre 1994 e 2021, poderemos ver que houbo un claro descenso no consumo de alcol na poboación adolescente.

De feito, dunha investigación do Berenberg Research extráese que a Xene Z (nacidos entre 1996-2012) bebe un 20% menos do que bebían os millennials ao acabar a súa adolescencia.

Os mozos beben menos alcol que hai varios anos, e isto débese, en parte, á gran cantidade de información que teñen ao seu alcance acerca dos efectos adversos asociados ao consumo do alcol, como a desinhibición, as actividades de risco (condutas sexuais sen protección ou abusivas, conducir baixo os efectos do alcol etc.), resacas, lagoas de memoria, dano no fígado e nos riles, deficiencias nutricionais, abandono das actividades cotiás (tarefas domésticas, estudos, traballo etc.), illamento social ou perda daquelas amizades que non beben, problemas de comportamento, risco de coma etílico e, no peor dos casos, morte.



Celebrities que deixaron o alcol: OS FAMOSOS BRINDAN SOBRIOS

É loable que algunhas celebrities como Anne Hathaway, Miley Cyrus, Adele, Jamie Le Curtis, Rob Lowe e Brad Pitt, entre outros, falen da súa experiencia e estean a dar publicamente as costas ao alcol en entrevistas, vídeos e podcasts. En España, esta exposición é, en ocasións, máis difícil, pero vímola con Ángel Martín, Mai Meneses (do grupo Nena Daconte) ou Roncano entre outros.



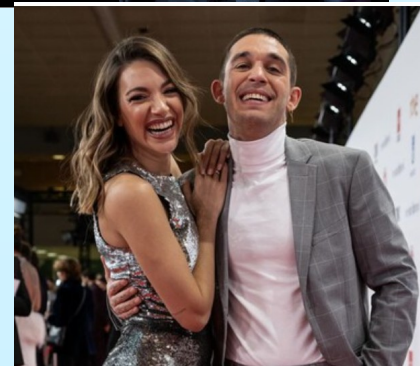
Nada de bebidas para esta cantante ganadora de un Grammy. [Adele, de 35](#)



Rob Lowe sin drogas ni alcohol y con músculos



Los hermanos Mario y Óscar Casas, los últimos famosos en contar por qué no beben alcohol | Gente | EL PAÍS



[celebrities que no consumen alcohol](#)

As redes sociais convértense no escenario ideal para un novo movemento, do que estamos a falar: **sober curious** ou **sobriedade curiosa**. É o que coñecemos como 'consumo responsable', e refírese á limitación do consumo de alcol e a reflexión da súa relación coa diversión.

É unha boa noticia porque se fala da repercusión negativa do alcol sobre o organismo e potencia a procura doutras vías para divertirse e celebrar sen el.

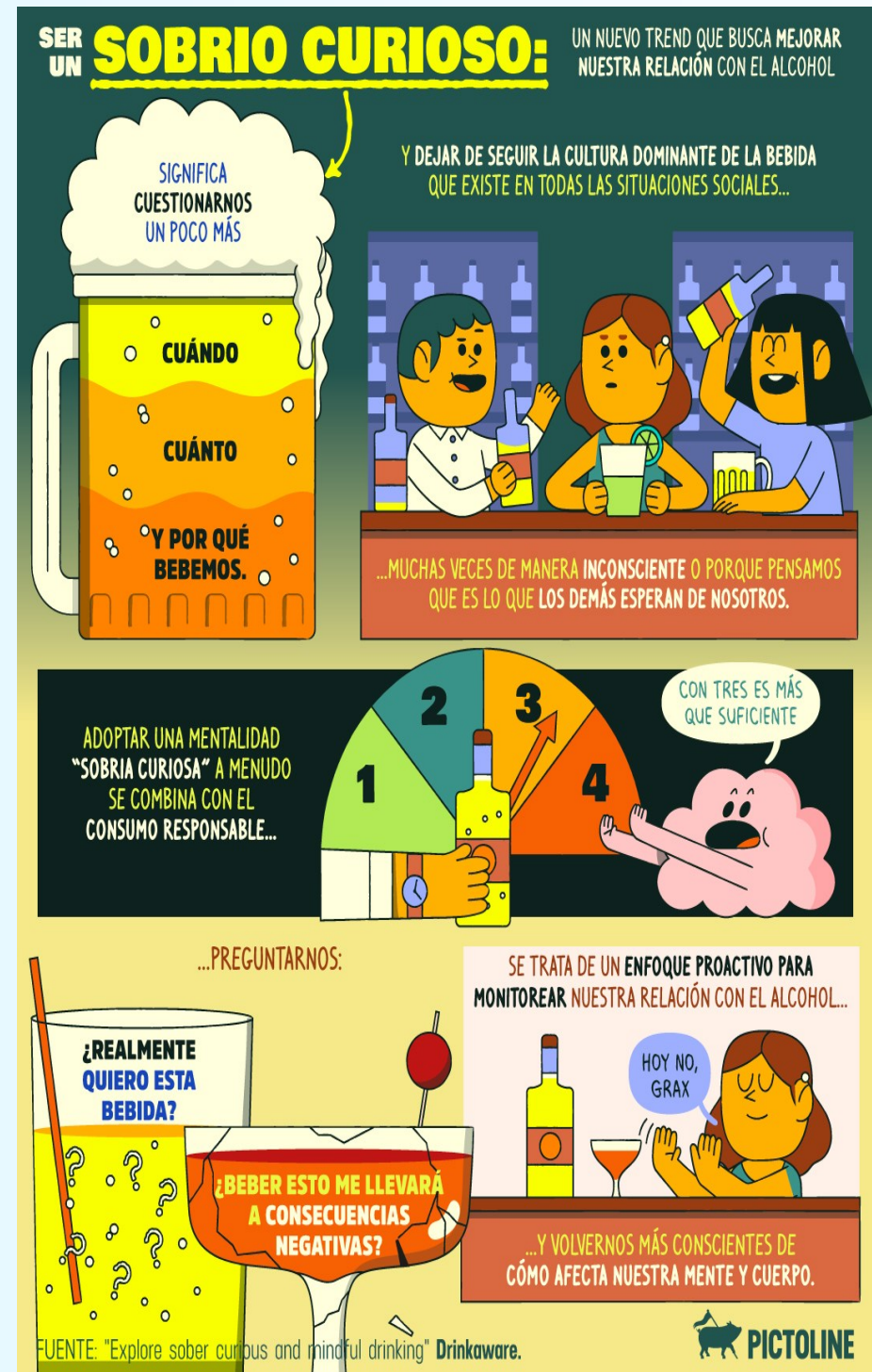
Pode darse en calquera grupo, e a calquera tramo de idade.

COMO É UNHA PERSOA SOBER CURIOUS

O perfil dunha persoa sobria curiosa débúxase como aquela "cunha alta conciencia acerca da súa propia saúde e benestar, unha autoestima traballada (ao ir en contra do grupo que adoita beber), estar informada, e coñecer outras formas de divertirse nas que o alcol non sexa o foco principal".

Ser sober curious implica sentir curiosidade pola sobriedade, xeralmente por motivos de saúde e en prol do benestar, e supón analizar detidamente por que, cando e como se consome alcol. É distinto a ser abstemia por razóns relixiosas, experiencias persoais ou, simplemente, porque non che guste beber.

Tamén esta tendencia obsérvase no mercado. Segundo Google Trends, por exemplo, cada vez demándanse máis bebidas sen alcol, buscando alternativas, como os mocktails, (cocteles sen alcohol) tan de moda hoxe en día, e que non teñen nada que envexar aos cosmopolitans de Sexo en Nova York.



RETOS SAUDABLES DE ALCOHOL CERO EN REDES SOCIAIS

Tamén se volveron virales os retos nos que famosos e influencers comprométense a manterse sobrios durante un tempo, unha iniciativa moi aplaudida polos expertos.

Os mozos comparten todo mediante as redes sociais e leste pode ser un movemento que axude moito a eliminar ou reducir o consumo excesivo do alcol.

Podería servir, tamén, cando existe unha adicción, pero neste caso é **fundamental a supervisión médica** cando se ten unha gran dependencia, xa que a síndrome de abstinencia é forte e pode producir síntomas graves que requiren atención profesional.



Elige
el camino
de los
vencedores

Reto 365 días sin alcohol



¡No necesitas alcohol para disfrutar de una bebida espectacular! Los mocktails son la opción perfecta para todos. Lo mejor es que son súper fáciles de hacer y las posibilidades de crear nuevas combinaciones son infinitas.

Alternativas saudables ao alcol para os teus fillos



Quizá non poderemos evitar que os nosos fillos beban (ou nós mesmas), pero, si podemos axudarlles a que o fagan ou non por decisión propia e de forma responsable.

Suxerimos que, para conseguilo, debemos falar abertamente diso e educarlles sen que o tema sexa tabú. Estar á súa disposición e ofrecerlles axuda e un espazo seguro no que poidan falar, fará tamén que sentan cómodos contando as súas experiencias ou as súas opinións.

Outro aspecto importante é o de contar con alternativas saudables de lecer a través da convivencia con eles, asistindo a eventos e lugares atractivos, levarlles frecuentemente a espazos naturais e ensinalles a coidar a contorna, fomentar a actividade física etc., así como promover redes de amigos saudables.

COMO practicar a tendencia SOBER CURIOUS

Lembremos que a mellor recomendación para un consumo seguro é "non consumir nin unha pinga de alcol".

Con todo, ao ser o alcol unha droga legal e socialmente aceptada, é complicado seguir este consello ao pé da letra.

Como se pode comezar a consumir alcol de forma responsable?

Para explorar a sobriedade curiosa, estes son algúns consellos expertos:

- **Infórmate ante todo.**

Hoxe en día ninguén pode dicir que non coñeza os efectos do alcol na nosa saúde. Pero, unha cousa é beberse unha cana e outra é ter unha adicción.

Infórmate previamente do seu impacto tanto a doses baixas como altas.

Unha persoa sober curious "escolle aquelas bebidas que conteñan baixo grao de alcol fronte ás que presentan maior gradación e tamén se ocupan de facer unha inxesta completa e saudable poucas horas antes de beber".

- **Identifica os motivos polos que bebes.**

Fai unha lista ben pensada, e pide a opinión da túa xente de confianza, para que che dean a mirada desde fóra. Lembra que na definición da sober curious está a palabra **reflexión**.

- **Elabora un plan.**

Este será un novo proxecto. O primeiro, establece unha data para deixar de beber e tena á vista xunto ao teu plan, nun lugar onde poidas velo con frecuencia, como na porta da neveira.

É recomendable non beber de forma común "para non crear unha rutina nin unha dependencia" e establecer en que momentos poderás beber e canto (vodas, aniversarios, fin de ano...).

- **Comparte o teu plan.**

Axudarache a non caer e, por outra banda, facilitarache a resposta cando a xente pregunte por que non estás a beber. Hai xente que bebe só para pertencer a un grupo e sente obrigada a dar explicacións.



- **Escribe un diario.**

É unha recomendación que dan moitos expertos, e consiste en que, cada vez que queiras beber, escribe o que sentes, o que fas e onde che atopas. Pode ser por ansiedad, desánimo ou depresión, aburrimiento ou timidez. Ou, simplemente, o gusto pola copa social.

Ademais, apunta os beneficios que vexas. Cada vez que teñas a tentación, revisa os teus motivos para deixar o alcol e, se recaes, grávache a lume que **non é un fracaso**, senón que é algo que pode ocorrer e comeza novamente.



- **Cada vez menos.**

Proponse espazar o máis posible as tomas, bebendo auga entre medias. Desta maneira, conseguiremos beber menos alcol e reducir os seus efectos adversos. Busca as alternativas sen alcol que máis che gusten.

- **Chámao descansar do alcol.**

Empeza por deixalo 30, 60 ou 90 días, e ve avaliando o teu progreso. Un período máis curto pode non darlle ao teu corpo suficiente tempo para adaptarse, polo que é posible que non notes os

BEBA MENOS

SIÉNTASE MEJOR

- **Un mes máis.**

Tras probar o plan dun mes, próbao outros 30 días. Nunca é fácil cambiar un comportamento e adquirir novos hábitos saudables, pero canto máis os practiques, máis probabilidades hai de logralo.

- **Apúntache á vida sa.**

Mantén un lecer saudable que non implique o consumo de alcol.

Fai unha lista de persoas e lugares que non teñan nada que ver con el.



- **Fai o deporte que che guste.**

Unha das características do sober curious é o seu interese pola vida sa, polo que o deporte axudará a quitarche da cabeza esa cana ou copa.

O ioga, o mindfulness, unha dieta equilibrada tamén adoitan ser boas aliadas.



- **Un premio?**

O diñeiro que che estás aforrando, podes destinalo a calquera outra cousa que che guste: desde o aforro ata unha actividade divertida afastada do alcol.

Cada paso que dás cara a un consumo máis consciente de alcol é un paso cara a unha vida máis saudable.

- **Axuda profesional.**

Tanto se é colectiva como individual, algunhas persoas requiren un empuxón máis potente para empezar a ser conscientes do alcol que inxeren e realizar esta reflexión.





WhatsApp



604 059 719

DÚBIDAS ? *Pregunta e infórmate*

**Tabaco, alcol,
outras drogas,
condutas adictivas**

**Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE**

Suxerencias e comentarios:

uad@concellodemonforte.com

Se queredes poñervos en contacto connosco, estamos en:

UNIDADE ASISTENCIAL DE
DROGODEPENDENCIAS
SERVIZO DE PREVENCIÓN

Plaza da Estación - 17
27400—Monforte de Lemos (Lugo)
Rex. C-27-000100

Facebook:

Unidad Asistencial de Drogodependencias
Monforte de Lemos

TLF. 982 40 04 95

Oxalá que este novo movemento, sober curious ou sobriedade curiosa cada día teña mais seguidores, xa que como decíamos anteriormente, cada paso que dás cara a un consumo máis consciente de alcol é un paso cara a unha vida máis saudable.



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



SERVIZO
GALEGO
DE SAÚDE



UAD
UNIDADE ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS
MONFORTE DE LEMOS