

# Alcohol

## ¿Cuánto es mucho?



El consumo de bebidas alcohólicas está muy arraigado en nuestra cultura y relacionado con nuestras tradiciones y celebraciones.

Sin embargo, este consumo, no siempre está exento de riesgos; depende de la cantidad y la frecuencia. Por eso es importante estar informado y CONOCER si tu consumo de alcohol pone en riesgo tu salud. Te proponemos a continuación un sencillo test.

Si estás en una de las siguientes situaciones no hace falta que hagas el test



CONDUCCIÓN



LACTANCIA



EMBARAZO



TRABAJO  
PRECISIÓN



MENOR  
DE EDAD



MEDICAMENTOS  
Y ENFERMEDADES

en estos casos, el consumo siempre es de riesgo

Comprueba en tres pasos\* si tu consumo puede ser de riesgo

### 1. ¿Con qué frecuencia consumes alguna bebida alcohólica?

- |                                  |                                       |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| (0) Nunca                        | (3) De dos a cuatro veces a la semana |
| (1) Una o menos veces al mes     | (4) Cuatro o más veces a la semana    |
| (2) De dos a cuatro veces al mes |                                       |

PUNTOS

### 2. ¿Cuántas consumiciones haces al día?

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| (0) Una o dos     | (3) Siete a nueve |
| (1) Tres o cuatro | (4) Diez o más    |
| (2) Cinco o seis  |                   |

PUNTOS

### 3. ¿Con qué frecuencia tomas 6 o más consumiciones (más de 6 cañas, 6 vinos o 3 copas) en una sola ocasión (una noche, una tarde, en una comida, de botellón, etc.)?

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| (0) Nunca                   | (3) Semanalmente             |
| (1) Menos de una vez al mes | (4) A diario o casi a diario |
| (2) Mensualmente            |                              |

PUNTOS

	Mujeres	Hombres	TOTAL PUNTOS
NO REALIZAS UN CONSUMO DE RIESGO	3 puntos o menos	4 puntos o menos	<input type="text"/>
REALIZAS UN POSIBLE CONSUMO DE RIESGO	4 puntos o más	5 puntos o más	<input type="text"/>

\*En caso de ser positivo este test, puedes confirmarlo con otro test llamado AUDIT. Consulta en tu centro de salud o en la página web (apartado Conoce tu consumo). <http://www.estilosdevidasaludable.mssi.gob.es/consumo/home.htm>

## ¿QUÉ ES UN CONSUMO DE RIESGO?

El consumo de riesgo de alcohol es el que aumenta las probabilidades de tener problemas de salud en un futuro (cáncer, hipertensión arterial, enfermedades hepáticas, etc.)

Por otro lado, consumir bebidas alcohólicas de manera intensiva aumenta la probabilidad de verse implicado o implicar a terceros, en un accidente o en una pelea. Por lo que este tipo de consumo intensivo, también es de riesgo para la salud.

# Sé consciente del alcohol que bebes

- ➔ No hay un criterio único válido para todo el mundo, el daño relacionado con el consumo de alcohol depende de nuestra edad, sexo, estado de salud y otras circunstancias. Se recomienda no superar los siguientes límites:

## Si bebes algo todos o casi todos los días...

### Límite máximo de consumo diario

MUJERES	2 UBE
HOMBRES	4 UBE



SI ERES MUJER Y TOMAS 3 CERVEZAS AL DÍA, ESTÁS HACIENDO UN CONSUMO DE RIESGO!

## Si bebes sólo en días puntuales como por ejemplo los fines de semana...

### Límite máximo de consumo ocasional

MUJERES	4 UBE por ocasión
HOMBRES	6 UBE por ocasión



SI ERES HOMBRE Y TE TOMAS UN SABADO 2 CAÑAS Y 3 COPAS, HACES UN CONSUMO DE RIESGO

Suma y reflexiona

1 UBE = 10 gramos de alcohol (unidad de bebida estándar) y equivale a:



1 UBE (100cc)



1 UBE (250cc)



2 UBE (25cc)

## ¿TE SALEN LAS CUENTAS?

Estos límites máximos de consumo no están exentos de riesgos para la salud, a menor consumo, menor riesgo, por eso:

- ➔ Si no bebes nada, te animamos a continuar así, es la opción más segura.
- ➔ Si bebes a diario, aparte de no superar los máximos recomendados, proponte **días libres de alcohol**, es decir, intenta no beber nada al menos 1 ó 2 días a la semana.
- ➔ Si bebes ocasionalmente pero de forma intensiva, además de no superar los máximos recomendados, intenta **reducir tu consumo**.

**NO SE TRATA DE RENUNCIAR AL ALCOHOL EN TODOS LOS CASOS, SINO DE APRENDER A DISFRUTAR SIN QUE SU CONSUMO PERJUDIQUE TU SALUD, TU TRABAJO O A TU VIDA FAMILIAR Y SOCIAL.**

## Algunos trucos para reducir el consumo de alcohol

- ➔ Fíjate un límite razonable de consumo y lleva la cuenta de lo que bebes.
- ➔ No bebas por beber, sáltate alguna ronda
- ➔ Elige bebidas alternativas a las alcohólicas.
- ➔ Bebe con calma: procura disfrutar del sabor y no de los efectos del alcohol.
- ➔ No bebas alcohol para calmar la sed ni mientras practicas deporte; el alcohol tiene efecto diurético

Y SIEMPRE ES MEJOR BEBER CON EL ESTÓMAGO LLENO

Consulta la **página web** del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:

**[www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es)**

Si beber ya te está causando problemas o piensas que necesitas ayuda, consulta en tu centro de salud.

WEB ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

También podrás encontrar qué recursos hay disponibles en tu zona en:

LOCALIZA salud  
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD

