

Alcohol

¿Cuánto es mucho?

Alcohol



Información para acompañar al consejo en consulta de atención primaria.

El consumo de alcohol siempre implica algún riesgo, por lo tanto, **cuanto menos alcohol mejor**.

Si estás en una de estas situaciones, no debes consumir alcohol:



CONDUCCIÓN



LACTANCIA



EMBARAZO



TRABAJO DE PRECISIÓN



MENOR DE EDAD



ALGUNOS MEDICAMENTOS Y ENFERMEDADES



ACTIVIDADES DE RIESGO



CUIDADO DE MENORES

Para mejorar tu salud y la de tu entorno te proponemos un sencillo test (AUDIT-C):

Comprueba en tres pasos si realizas un **consumo de riesgo** de alcohol

1. ¿Con qué frecuencia consumes alguna bebida alcohólica?

(0) Nunca

(1) Una o menos veces al mes

(2) De dos a cuatro veces al mes

(3) De dos a cuatro veces a la semana

(4) Cuatro o más veces a la semana

PUNTOS

2. ¿Cuántas consumiciones haces al día?

(0) Una o dos

(1) Tres o cuatro

(2) Cinco o seis

(3) Siete a nueve

(4) Diez o más

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

(1) Menos de una vez al mes

(2) Mensualmente

(3) Semanalmente

(4) A diario o casi a diario

PUNTOS

Realizas un posible Consumo de Riesgo*

Mujeres

4 puntos o más

Hombres

5 puntos o más

PUNTOS

*En caso de ser positivo este test (AUDIT-C), consulta en tu centro de salud.

¿Qué es un **consumo de riesgo**?

Es el que aumenta las probabilidades de tener problemas de salud en un futuro (cáncer, problemas de salud mental etc.), incluyendo consecuencias sociales y económicas para la persona que consume o para otras.

Se considera a partir de > 40 gramos/día (4 UBEs/día) en hombres y > 20-25 gramos/día (2-2,5 UBEs/día) en mujeres.

También cuando se consumen bebidas alcohólicas **de manera intensiva**, es decir, cuando se consume en una ocasión (4-6 horas) \geq 60 gramos (6 UBEs) en hombres y \geq 40 gramos (4 UBEs) en mujeres.



Una vez que has evaluado si realizas un consumo de riesgo, te animamos a conocer los **límites de consumo de bajo riesgo**. Teniendo en cuenta que, ¡cuanto menos, mejor!

Límites de consumo de bajo riesgo de alcohol



Consumir por encima de estos límites se asocia con una mayor mortalidad.

No existe un nivel seguro de consumo de alcohol, los riesgos sólo se evitan si no consumes alcohol.

¿Te salen las cuentas?

Estos límites de consumo de bajo riesgo no están exentos de riesgos para la salud. A menor consumo, menor riesgo:

Si no bebes nada, te animamos a continuar así, es la opción más segura.

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

Consulta la **página web** del Ministerio de Sanidad:
estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es

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

LOCALIZA salud
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD

Algunas recomendaciones para reducir el consumo de alcohol

- ▶ No bebas por beber, sáltate alguna ronda.
- ▶ Elige bebidas alternativas a las alcohólicas.
- ▶ Márcate al menos 2 días libres de alcohol por semana.
- ▶ Bebe con calma y rebájalo con otras bebidas sin alcohol.
- ▶ No bebas alcohol para calmar la sed ni mientras practicas deporte; el alcohol deshidrata.
- ▶ Elige bebidas con menos graduación.
- ▶ Mejor beber con el estómago lleno.

CUANTO MENOS ALCOHOL,
MEJOR

El riesgo solo se evita si no lo consumes