

Consumo intensivo de alcohol

¿Qué son los episodios de consumo intensivo?

Es el consumo de grandes cantidades en un periodo corto de tiempo (unas 4-6 horas) por ejemplo el botellón



¿Cuáles son sus consecuencias?

Son perjudiciales, con consecuencias tanto en la salud de las personas que consumen, como en su entorno



La intoxicación aguda



puede implicar la muerte

¿Alguna cantidad de consumo intensivo es segura?



NO. Se desaconsejan los **episodios de consumo intensivo**

¿Si voy a consumir cuál es el límite?

El consumo de alcohol siempre implica un riesgo, pero este riesgo es menor si no se superan los **límites de bajo riesgo**



**10 gramos
alcohol/ día**

10 g

1 chupito (40%) 30 ml o Media copa de vino (10%) 125 ml o 1 caña (5%) 250 ml



**20 gramos
alcohol/ día**

20 g

2 chupitos (40%) 60 ml o 1 copa de vino (10%) 250 ml o 1 jarra cerveza (5%) 500 ml

