

ALCOHOL



El alcohol es la droga más consumida en nuestro país, tanto en población adolescente como adulta. Es capaz de producir dependencia, y su consumo se asocia a más de 200 enfermedades o condiciones de riesgo para la salud, además de consecuencias sociales y económicas (para la persona y la sociedad en su conjunto), e impactar en la calidad de vida.

La cantidad de alcohol se mide mediante “Unidades de Bebida Estándar” (UBEs). 1 UBE corresponde a 10g de alcohol puro (corresponde a 1 copa de vino de 100ml, 330 ml de cerveza o un chupito de licor de 30 ml).

Los consumos de alcohol por encima de 10 g /día (1 UBE) en mujeres y 20 g /día (2 UBEs) en hombres, pueden producir un **aumento significativo de la mortalidad**, que sólo se puede **reducir evitando el consumo**.



1 UBE
(100 ml vino)



1 UBE
(330 ml cerveza)



1 UBE
(30 ml licor)



2+ UBE / DÍA



1+ UBE / DÍA

=

**AUMENTO
DE LA
MORTALIDAD**



ALCOHOL



El consumo de riesgo se sitúa en las 2-4 UBEs al día o 14-28/ semana en mujeres, y 4-6 UBEs al día o 28-42 UBEs/semana en hombres. El patrón de consumo perjudicial se sitúa en más de 4 UBEs/día o 28/semana en mujeres, y más de 6 UBEs/día y 42/semana en hombres, aunque evidencia científica conduce a disminuir cada vez más este baremo.

El consumo en forma de atracón o *binge drinking* [4 UBEs o más para mujeres o 6 UBEs o más para hombres en un período de 4-6 horas] tiene consecuencias equivalentes a un consumo perjudicial. Es totalmente desaconsejable en todos los casos, y debe limitarse tanto la frecuencia en que se da este patrón como la cantidad consumida en cada episodio.

De acuerdo con toda la evidencia disponible, se recomienda que el consumo de bebidas alcohólicas sea el mínimo. La cantidad sin riesgo será el no consumo. Si se consume, se recomienda que la cantidad se mantenga por debajo de las cantidades definidas como de bajo riesgo, así como evitar los episodios de consumo en forma de atracón.

De acuerdo con toda la evidencia disponible, se recomienda que el consumo de bebidas alcohólicas sea el mínimo. La cantidad sin riesgo será el no consumo



En determinadas condiciones y poblaciones cualquier consumo es totalmente desaconsejado. En mujeres embarazadas o madres lactantes, el consumo de alcohol (incluso productos catalogados como 0.0) supone un riesgo para el desarrollo del bebé. Los menores de edad tampoco deberían consumir alcohol, ni aquellas personas que deben conducir un vehículo, aquellos con historia familiar de trastorno por uso de alcohol, pacientes con diagnóstico de enfermedad mental, uso de medicación que puede interaccionar con el alcohol, en actividades que requieren precisión, práctica de deporte, supervisión de menores, etc. Así mismo, el uso de otras drogas junto al alcohol puede aumentar las consecuencias para la salud tanto a corto como a largo plazo.