camfic
societat catalana de medicina familiar i comunitària

Alcohol con moderación

No hay ningún consumo de alcohol seguro. Por eso se insiste en un consumo moderado.
Los limites razonables en personas sanas son:
- menos de 4 unidades al día en hombres
- menos de 2 unidades al día en mujeres.

Una copa de cerveza, o de vino o de cava, equivale a 1 unidad mientras que cada copa de destilados (como whisky, brandy, anís, ginebra, etc.) contiene 2 unidades.

El consumo excesivo de bebidas alcohólicas está relacionado con muchas enfermedades, accidentes de tráfico y laborales, violencia verbal o física contra la pareja, maltrato infantil, aislamiento y conflictos con la familia, en la escuela, en el trabajo. Además, el alcohol, es un tóxico que produce adicción.
En la actualidad, beber no es un hábito exclusivo de los adultos, y cada vez más, son los jóvenes los que consumen, principalmente en fines de semana.

¿Qué es la alcoholemia?

Después de beber, el alcohol pasa a la sangre. La alcoholemia es la cantidad de alcohol por litro de sangre.
La legislación española establece el nivel

Una consumición de cervesa, vino o cava corresponde a una UBE, mientras que una consumición de destilados (whisky, brandy, anís, ginebra) contiene dos UBE. Los límites razonables hay que situarlos por debajo de 4 UBE diarias para los hombres y 2 UBE para las mujeres.

máximo para los conductores no profesionales en 0,25 mgr/l en aire espirado, que equivalen a 0,5 gr/l. en sangre.
El valor más alto de alcoholemia se alcanza entre 30 y 90 minutos después de beber. No existen medidas que aceleren su eliminación.

¿QUIÉN es un bebedor de riesgo?

1) El que consume habitualmente más de 4 unidades/ día en varones y más de 2 unidades/día en mujeres.
2) El que consume 6 unidades en varones o 5 unidades en mujeres en un día al menos una vez en el ultimo mes.
3) Cualquier consumo en niños, adolescentes y embarazadas.
4) La persona que toma medicamentos que interaccionen con el alcohol: antidepresivos, ansiolíticos, antihistamínicos...
5) La persona que consume cuando conduce vehículos, manipula máquinas u objetos peligrosos, en determinados trabajos y cuando se practica deporte.

¿Cuándo es un problema?

1) Si se utiliza regularmente para relajarse, para evitar la tristeza, la ansiedad...
2) Cuando no se puede dejar de beber una vez que se ha empezado.
3) Si se ha intentado beber menos sin conseguirlo.
4) Si la persona disminuye el interés o rendimiento en los estudios o el trabajo.
5) Cuando se miente sobre el consumo a la familia, amigos o al médico.

¿Dónde se puede pedir ayuda?

Hay que hablar del problema con la familia o amigos. Y solicitar ayuda a su médico o enfermera.
Puedo decir NO

Autores: Grupo de Alcohol de la CAMFiC
Revisión científica: Rosa Alcolea, Ana Altaba, R. Freixedas, G. Pizarro, C. Marquilles, Grupo de Alcohol
Comité editorial: Lurdes Alonso i Roger Badia, Vocalia de Comunicación
Traducción: Sigrid Iglesias
Ilustraciones: Elvira Zarza