

¿Qué es un consumo de riesgo de alcohol?

No hay ningún consumo de alcohol que sea seguro. Por eso se insiste en un consumo de bajo riesgo.

Los límites en personas sanas son:

- Menos de **4 unidades/día** para los hombres.
- Menos de **2 unidades/día** para las mujeres.

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



Una consumición de cerveza, 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.

El consumo de riesgo de bebidas alcohólicas se relaciona con muchas enfermedades, accidentes de tráfico y laborales, violencia verbal o física contra la pareja, maltrato, aislamiento y conflictos con la familia, en la escuela o en el trabajo. Además, el alcohol es un tóxico que produce adicción.

En la actualidad, beber no es un hábito exclusivo de las personas adultas, y cada vez más son los y las jóvenes quienes lo consumen, principalmente los fines de semana.

¿Qué es la alcoholemia?

Después de beber, el alcohol pasa a la sangre. Se llama *alcoholemia* a la cantidad de alcohol por litro de sangre.

La legislación española establece el nivel máximo de alcohol para las personas que conducen no profesionales en 0,25 mg/l en aire espirado, lo que equivale a 0,5 g/l en sangre.

El valor más alto de alcoholemia se alcanza entre 30 y 90 minutos después de beber. No existen mecanismos que aceleren su eliminación.

¿Quién es un bebedor/a de riesgo?

1) Los hombres que consumen habitualmente más de 4 unidades/día y las mujeres que consumen más de 2 unidades/día.

Quien haya consumido 6 unidades (hombres) o 5 unidades (mujeres) en un breve periodo de tiempo (en una mañana, una tarde o una noche) al menos una vez durante el último mes.

2) Niñas/os, adolescentes y embarazadas que hayan consumido cualquier cantidad.

3) La persona que toma medicamentos que interaccionan con el alcohol: antidepresivos, ansiolíticos, antihistamínicos...

4) La persona que consume cuando conduce vehículos, manipula máquinas u objetos peligrosos, realiza determinados trabajos o cuando practica deporte.

"Si conduces no bebas"



¿Cuándo es un problema?

1) Si se utiliza regularmente para relajarse, para evitar la tristeza, la ansiedad...

2) Si no se puede dejar de beber cuando se ha empezado.

3) Si se ha intentado beber menos sin conseguirlo.

4) Si la persona disminuye el interés o el rendimiento en los estudios o el trabajo.

5) Cuando se miente sobre el consumo a la familia, a las amistades o al profesional sanitario.

¿Dónde se puede pedir ayuda?

Hable del problema con su familia o con alguien próximo. También puede solicitar ayuda a su médica/o o enfermera/o.

"Puedo decir NO."