

# 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



### ¿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](https://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