

EL ALCOHOL

y tu salud

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua



AGENDA
2030

El alcohol

El alcohol es una sustancia psicoactiva, una droga, cuyo consumo está muy arraigado en nuestra cultura. Se bebe para celebrar, socializar, por placer y por otros muchos motivos.

El consumo de alcohol es perjudicial para la salud. A medida que aumenta su consumo, de forma habitual u ocasional, aumentan los riesgos y problemas, unos de forma inmediata, otros en un plazo más largo. Todo ello con elevados costes personales, familiares y sociales.

Algunas características personales como el peso, la edad, el sexo y la genética hacen que las personas sean más o menos sensibles a sus efectos.

Una imagen social tolerante y una publicidad engañosa minimizan sus efectos negativos.

Si bebes, te animamos a conocer cuál es tu consumo y a reducirlo.

¿Qué es una bebida estándar de alcohol?

- Una bebida estándar (UBE) contiene 10 gr. de alcohol puro.
- Los gramos de alcohol varían según el tamaño de la consumición.

1 UBE

Una caña
(5%) 250 ml



Media copa de vino
(10%) 125 ml



Un chupito
(40%) 30 ml



2 UBE

Una jarra de cerveza
(5%) 500 ml



Una copa de vino
(10%) 250 ml



Dos chupitos
(40%) 60 ml

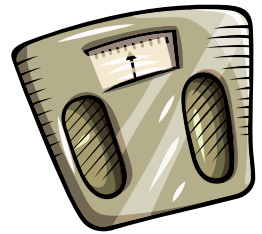
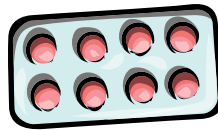


Riesgos y problemas

Las consecuencias perjudiciales para la salud del consumo de alcohol se relacionan con sus efectos:

A corto plazo:

- **Reduce la percepción de riesgo** y favorece accidentes de tráfico, caídas...
- **Aumenta la agresividad**, las peleas, los insultos...
- **Afecta a las relaciones** personales y sociales.
- Desinhibe, pero **no es afrodisíaco**. Aumenta la posibilidad de **relaciones no seguras** o no deseadas (embarazos, enfermedades de transmisión sexual...).
- Puede reducir el estrés en el momento, pero en realidad **puede enganchar y aumentar la ansiedad**.
- Produce **resaca** (mareos, dolor de cabeza, de estómago...).
- Aporta calorías vacías que **no alimentan y engordan**.



A largo plazo:

- **El riesgo se va acumulando**. Cuanto más consumo, mayores riesgos. Aumenta el riesgo de **algunos cánceres** (esófago, hígado, mama, colon...) y de infertilidad. Puede producir **numerosas enfermedades** (del hígado, diabetes, hipertensión, deterioro cognitivo...).
- **No hay ninguna cantidad de alcohol que se pueda consumir de forma segura durante el embarazo**. Ingerir bebidas alcohólicas durante este periodo aumenta el riesgo de retraso mental y malformaciones congénitas en el niño o niña, problemas de aprendizaje, de adaptación...

Riesgo de cáncer

Cavidad Oral
Faringe

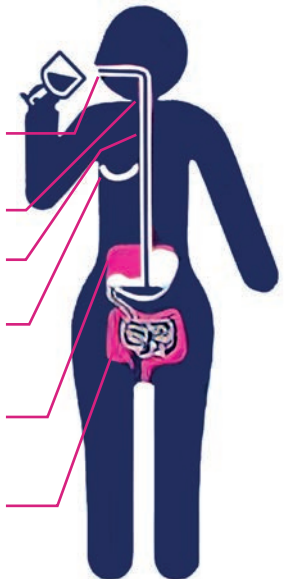
Laringe

Esófago

Mama
(en mujeres)

Hígado
y Vía Biliar

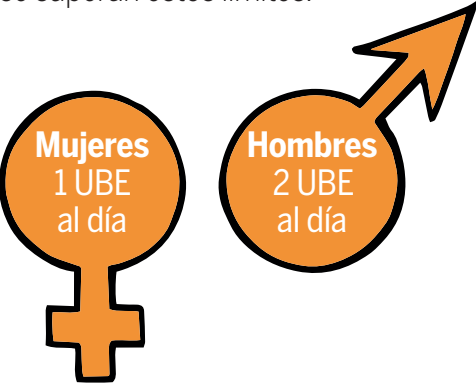
Colon
y Recto



Controlar el consumo de alcohol

Límites para un consumo de bajo riesgo

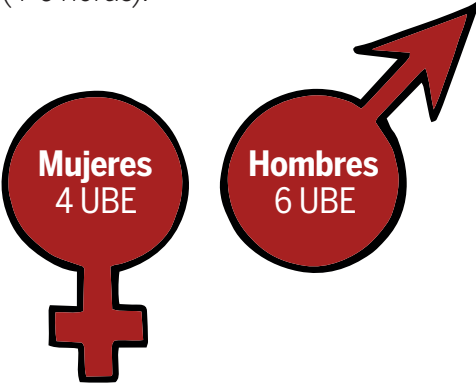
El consumo de alcohol siempre implica un riesgo. Este es menor si no se superan estos límites:



Se recomienda no superar estos límites.

Consumo intensivo

Es el consumo de grandes cantidades en un periodo corto de tiempo (4-6 horas):



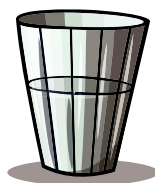
Se desaconseja el consumo intensivo.

Registrar el consumo de alcohol te permitirá valorar tu forma de consumo y tomar mejores decisiones.

Día	Tipo de bebida	Cantidad de bebida (número)	Unidades (UBE)	Total unidades/día
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Cómo reducir tu consumo de alcohol

- Márcate, al menos, **dos días libres de alcohol** por semana.
- **Elige bebidas con menos graduación.**
- **Come antes de beber alcohol** y evita alimentos salados mientras bebes.
- Utiliza **vaso pequeño**, llénalo menos y suelta el vaso.
- **Alterna** una bebida alcohólica con otra sin alcohol.
- Si tienes sed o haces deporte, **bebe agua**: el alcohol deshidrata.



No consumir alcohol...

- Si eres **menor de edad**.
- Si estás **embarazada** o en periodo de **lactancia**.
- Si eres **responsable de la seguridad** de otras personas
- Si **conduces** o manejas maquinaria, herramientas...
- Si vas a realizar **actividades de riesgo**.
- Si tienes alguna **enfermedad** que el alcohol pueda agravar.
- Si tomas **medicamentos** u otras drogas que puedan interactuar con el alcohol.

Padres y madres y quienes les cuidan y educan pueden influir sobre el consumo de alcohol de niños y niñas. La protección del menor es una **responsabilidad familiar y social**.

Para conocer más:

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/consumo/home.htm>



Ejemplares e información:

Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas
Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
Tel. 848 42 34 50

www.isp.navarra.es

Instituto de Salud
Pública y Laboral
de Navarra



Nafarroako Osasun
Publikoaren eta Lan
Osasunaren Institutua