

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,
INTERIOR Y JUSTICIA

RELACIONES CIUDADANAS E
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

SALUD

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Salud relanza su campaña “Beber lo normal puede ser demasiado, ¿conoces tus límites?” sobre el consumo de alcohol

Anima a la ciudadanía a reflexionar sobre la ingesta de bebidas alcohólicas, especialmente coincidiendo con la proliferación de espacios festivos durante el verano

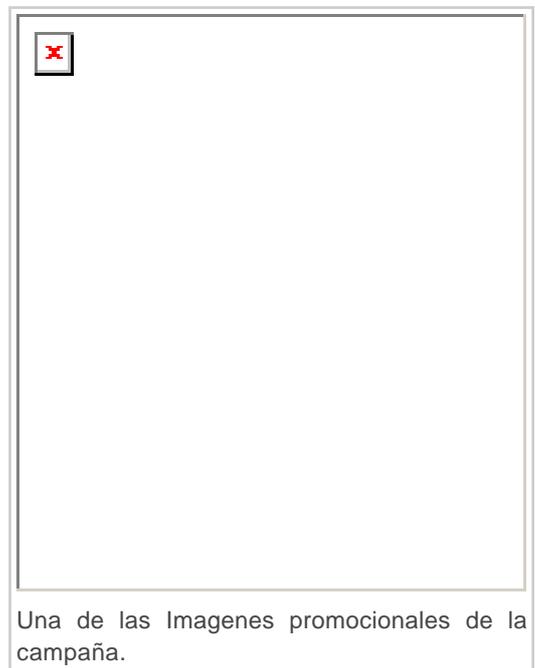
Martes, 26 de junio de 2018

El Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) está reforzando este año su campaña “Beber lo normal puede ser demasiado, ¿conoces tus límites?”, que tiene como objetivo interrogar a la ciudadanía sobre el consumo de alcohol, especialmente a la juventud durante el período veraniego, así como informar de las consecuencias negativas del exceso.

La campaña, que se presenta hoy coincidiendo el Día Internacional contra el uso indebido y el tráfico ilegal de drogas, anima a desarrollar entornos familiares y laborales saludables y responsables, y propone reflexionar sobre los límites que cada persona fija para su consumo de alcohol y cuáles son los límites que ponemos o queremos poner como sociedad.

Para reforzar la difusión de la campaña, tal como se hizo en su primera edición de 2017, se han editado [carteles](#) y [folletos informativos](#), en castellano y en euskera, que se distribuirán durante el próximo mes de julio. Se contará además con la participación de revistas locales para la difusión de la campaña, cuyos contenidos se pueden consultar a través de las webs www.beberlonormal.navarra.es y www.ohidenaedatea.nafarroa.eus.

Según recuerda el ISPLN, debido a su arraigo social, el consumo de alcohol es aceptado en nuestra sociedad, en general, con excesiva permisividad, incluso la ingesta abusiva de bebidas alcohólicas, lo que hace que se minimice la percepción del riesgo y los efectos negativos que conlleva y no se ponga freno al consumo.



Según la [Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España \(EDADES\)](#) 2015-2016, el porcentaje de personas entre 15 a 64 años que considera que el consumo de 5-6 cañas/copas un día del fin de semana puede ocasionar muchos o bastantes problemas, es del 45,8%.

En consecuencia, una parte significativa de la ciudadanía no es consciente de que un consumo intensivo en un breve período de tiempo puede derivar en problemas de relación social, accidentes de tráfico, etc. Según el Instituto Nacional de Toxicología, cerca de la mitad de quienes perdieron la vida en las carreteras en 2016 habían consumido alcohol, otras drogas o psicofármacos.

Límites para la salud

El ISPLN recuerda que lo mejor para nuestra salud es consumir la menor cantidad de alcohol posible y que, en todo caso, el límite debe ser cero para situaciones como embarazo, lactancia o consumo de medicamentos, así como para los menores de edad o para actividades como la conducción de vehículos o trabajos de precisión.

Si se bebe alcohol todos o casi todos los días, se recomienda no sobrepasar 4 [Unidades de Bebida](#) (UBE), para los hombres y 2 UBE en el caso de las mujeres. Así mismo, si se consume en días puntuales, el límite para los hombres es de 6 UBE y de 4 UBE para las mujeres.

Una UBE se corresponde con una caña de 200-225 ml de cerveza, un vaso de vino de 100-125 ml o una copa de cava de 100-125 ml. Se consideran 2 UBE una copa de licor de 50 ml, un cubata de ron, vodka o ginebra de 70 ml, o una copa de vermut de 50 ml.

Conviene recordar que es importante considerar la cantidad de bebida (no es lo mismo un zurito que una caña o una pinta o un cañón) y que es mejor optar por bebidas fermentadas (vino o cerveza) que tienen menos alcohol (entre 5 y 15 grados) y se absorben más lentamente que las destiladas (peché, ginebra, licores, vodka, whisky, ron...), que pueden tener entre 17 y 90 grados de alcohol y se absorben mucho más rápidamente.

Consecuencias del consumo de alcohol

El consumo de riesgo y/o nocivo de alcohol está relacionado con un amplio rango de problemas de salud, tanto físicas como mentales (más de 60 enfermedades) y sociales, ya que afecta a terceras personas.

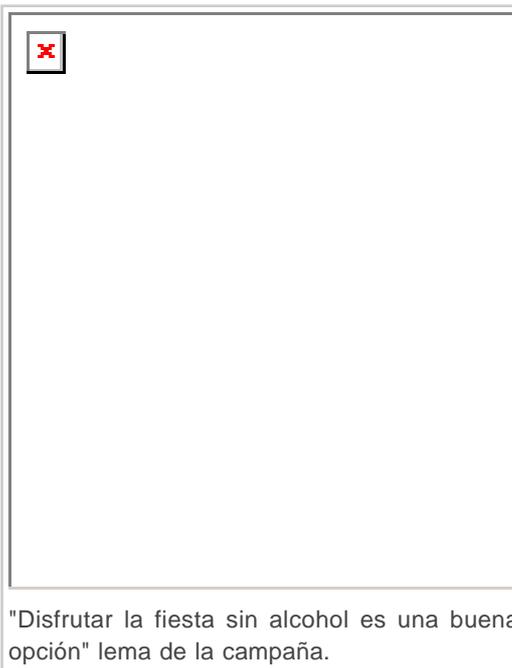
En España, al alcohol se le atribuye el 70,5% de las cirrosis hepáticas, el 11,7 % de las lesiones no intencionales (incluidos los accidentes de tráfico) y el 5,3% de los cánceres. Sus consecuencias dependerán del volumen y del patrón de consumo, que son las variables que van a modular los efectos a través de mecanismos bioquímicos, de intoxicación y dependencia.

Los descensos en los niveles de consumo de la población general se traducen en reducción de la morbi/mortalidad por daños sobre la salud relacionados con el alcohol.

Situación del consumo en Navarra

La sociedad navarra ha normalizado la presencia y el consumo del alcohol, como queda reflejado en este dato: el 97,6% de la población navarra afirma haber probado alcohol alguna vez, según el indicador "Consumo de alcohol Alguna vez en la Vida" (Encuesta EDADES 2015, en población general de 15 a 64 años).

No obstante, ello no significa que toda la población convierta en rutina el consumo de bebidas



alcohólicas. De hecho, el 75,5% de los navarros y navarras es decir, tres de cada cuatro, afirma no haber bebido alcohol en los últimos 30 días.

Respecto a la situación de los consumos continuados, diario o semanales, distintos estudios plantean una tendencia decreciente en el porcentaje de población cuyo consumo medio diario es excesivo. Por contra, aumenta el porcentaje de quienes hacen consumos intensivos (una ingesta considerable de alcohol en un tiempo reducido).

En Navarra, en el último mes encuestado, un 25,2% de la población entre 15 y 64 años había hecho 'binge drinking' o consumo en atracón y un 14,2% se ha emborrachado.

Recomendaciones para reducir el consumo de alcohol

Entre las recomendaciones para reducir el consumo de alcohol están la de fijarse un límite antes de participar en una actividad en la que vaya a estar presente esta sustancia (comida, cena, aperitivo, boda, etc.) y llevar la cuenta de lo que se bebe, elegir bebidas alternativas sin alcohol, no beber alcohol por beber algo o quitarse la sed, saltarse alguna ronda o beber despacio, porque cuanto más rápido se bebe, más rápida es la absorción y más cantidad de alcohol llega a la sangre.