

# Límites para un consumo de alcohol de bajo riesgo

El consumo de alcohol perjudica la salud y consumir por encima de estos límites se asocia con una mayor mortalidad



10 gramos alcohol/día

10 g

1 chupito  
(40%) 30 ml



Media copa de vino  
(10%) 125 ml



1 caña  
(5%) 250 ml



20 gramos alcohol/día

20 g

2 chupitos  
(40%) 60 ml



1 copa de vino  
(10%) 250 ml



1 jarra cerveza  
(5%) 500 ml



## El riesgo sólo se evita si no consumes alcohol

Reduce tu consumo  
Márcate al menos **2 días libres de alcohol** por semana



## NO consumir alcohol



CONDUCCIÓN



LACTANCIA



EMBARAZO



TRABAJO  
PRECISIÓN



MENOR  
DE EDAD



ALGUNOS  
MEDICAMENTOS  
Y ENFERMEDADES



ACTIVIDADES  
DE RIESGO



CAUIDADO  
DE MENORES

Consulta fuentes oficiales para informarte  
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es>  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
2 mayo 2020



ESTRATEGIA  
PROMOCIÓN DE LA SALUD  
Y PREVENCIÓN EN EL SNS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD

# Consumo intensivo de alcohol

## ¿Qué son los episodios de consumo intensivo?

Es el consumo de grandes cantidades en un periodo corto de tiempo (unas 4-6 horas) por ejemplo el botellón



## ¿Cuáles son sus consecuencias?

Son perjudiciales, con consecuencias tanto en la salud de las personas que consumen, como en su entorno



## ¿Alguna cantidad de consumo intensivo es segura?



**NO.** Se desaconsejan los episodios de consumo intensivo

## ¿Si voy a consumir cuál es el límite?

El consumo de alcohol siempre implica un riesgo, pero este riesgo es menor si no se superan los límites de bajo riesgo



# Como reducir tu consumo de alcohol

Si **NO** bebes, ¡Enhorabuena, sigue así!  
Si consumes alcohol, recuerda:  
**CUANTO MENOS ALCOHOL, ¡MEJOR!**

El consumo de alcohol siempre implica un riesgo, pero este es menor si no se superan los **límites de consumo de bajo riesgo**

 10 gramos/día  20 gramos/día

## 1 Conoce tu consumo: calcula cuánto bebes

¿Cuántos días bebes a la semana? ¿y al mes?

¿Cuánto alcohol bebes en cada ocasión?



## 2 ¿Cuántas calorías tiene el alcohol?

**Ejercicio** para quemarlas



1 jarra de  
cerveza  
500 ml



1 copa de  
vino  
250 ml



1 chupito de  
60 ml

140 Kcal



**Caminar**  
(5 km/h)



## 3 Controla tu consumo

Márcate al menos **2 días**  
**libres de alcohol** por semana



**Sustituye el alcohol** de tu  
despensa por otras bebidas.  
El agua es la bebida más sana



## 4 Reduce la cantidad que bebes

- **Alterna** una bebida alcohólica con otra sin alcohol y comida
- Elige bebidas con **menos graduación**
- **Rebájalo** con otras bebidas sin alcohol
- Si tienes sed o haces deporte **bebe agua** (u otras bebidas sin alcohol), el alcohol deshidrata

- **Suelta el vaso**, si lo tienes en la mano beberás con más frecuencia
- Utiliza **vasos más pequeños**
- **Come antes** de beber alcohol y **evita alimentos salados** mientras bebes

Consulta fuentes oficiales para informarte  
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es>  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

15 abril 2020



ESTRATEGIA  
PROMOCIÓN DE LA SALUD  
Y PREVENCIÓN EN EL SNS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD

# Consumo de alcohol, sabías que...

## Algunas cifras para España

>15.000  
fallecimientos/año



El 74%  
hombres



edad inicio consumo  
14 años



>10.000  
millones €  
costes sociales al año

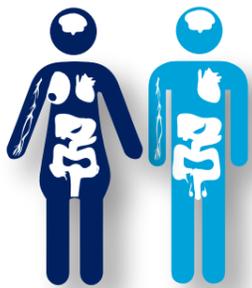


## Consecuencias

### >200 problemas de salud

- Cáncer
- Cardiovasculares
- Hepáticas
- Infecciosas
- Salud mental
- Dependencia
- Lesiones
- Otras

Cualquier consumo implica un riesgo, ya que, para determinadas enfermedades (gastrointestinales, cáncer y lesiones) no existe un nivel seguro



### Daños a terceras personas



AL FETO



VIOLENCIA



ACCIDENTES

### Consecuencias sociales



INSEGURIDAD



DESIGUALDAD

### Consecuencias económicas



MENOR PRODUCTIVIDAD



COSTES 1% PIB

## Falsos mitos

¿Es beneficioso el consumo de alcohol?

**NO**

Cualquier consumo puede implicar un riesgo. Lo más beneficioso es no consumir alcohol

¿Algunas bebidas alcohólicas son mejores que otras?

**NO**

Los estudios científicos muestran que **no hay diferencias** entre los distintos tipos de bebidas alcohólicas. Por lo tanto no se puede recomendar ninguna de ellas

