

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
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



10 gramos alcohol/día

10 g

1 chupito (40%) 30 ml o Media copa de vino (10%) 125 ml o 1 caña (5%) 250 ml



20 gramos alcohol/día

20 g

2 chupitos (40%) 60 ml o 1 copa de vino (10%) 250 ml o 1 jarra cerveza (5%) 500 ml



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

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

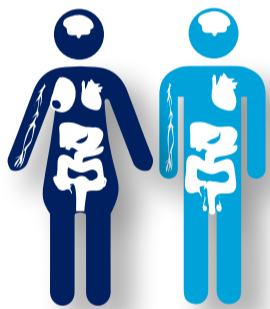


Consecuencias

>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

