

EL ALCOHOL UN COMPAÑERO DESCONOCIDO

- ✓ En España el alcohol es la droga más utilizada.
- ✓ El consumo excesivo de bebidas alcohólicas causa 2,5 millones de muertes cada año.
- ✓ Un 9% de los jóvenes de entre 15 y 29 años, mueren por causa relacionadas con el consumo de alcohol.
- ✓ El consumo de alcohol está relacionado con muchos problemas graves de índole sanitaria, social, familiar y laboral, en particular, violencia cáncer, cirrosis, maltrato, absentismo laboral, etc.

El consumo de alcohol se mide en Unidades de Bebida Estándar (UBE).

En España una Unidad de Bebida Estándar es igual a 10 gramos de etanol puro

¿QUÉ CONSUMO?

TIPO DE BEBIDA	VOLUMEN	Nº DE UNIDADES DE BEBIDA ESTÁNDAR (UBE)
 VINO	1 VASO (100 CC)	1
 CERVEZA	1 CAÑA (200 CC)	1
 COPAS	1 CARAJILLO (25 CC)	1
	1 COMBINADO (50 CC)	2
 APERITIVOS	1 COPA DE LICOR SOLO (50 CC)	1
	1 VERMUT (100 CC)	2

¿CUÁNTO CONSUMO?

PATRONES DE CONSUMO	CONSUMO SEMANAL (UBEs)		CONSUMO DIARIO (UBEs)		CONSUMO OCASIONAL (UBEs en 2 horas)	
	♂	♀	♂	♀	♂	♀
Bajo riesgo	<17	<11	<4	<2-2,5		
Alto riesgo	>28	>17	>4	>2-2,5		
Atracón					=6	=4

¿Qué otras cosas pueden indicar que mi consumo de alcohol es de riesgo?

- ✓ Necesito beber mucha cantidad para emborracharme.
- ✓ Bebo rápido.
- ✓ Me digo a mi mismo que puedo dejarlo cuando quiera.
- ✓ Muchas veces bebo para relajarme después del estrés diario.
- ✓ He intentado reducir el consumo, en ocasiones y no lo he conseguido.
- ✓ He tenido varias multas por conducir bebido.
- ✓ He tenido algún accidente o me he metido en una pelea después de beber.
- ✓ Cuando empiezo a beber, me cuesta parar.
- ✓ Miento sobre lo que consumo: a mi familia, a mis amigos y a mi médico.
- ✓ He tenido problemas familiares y en el trabajo por el consumo de alcohol.

¿Quién me puede aconsejar? ¿Necesitas más información?

- ✓ Médico de Atención Primaria.
- ✓ Servicio Médico de mi empresa.