

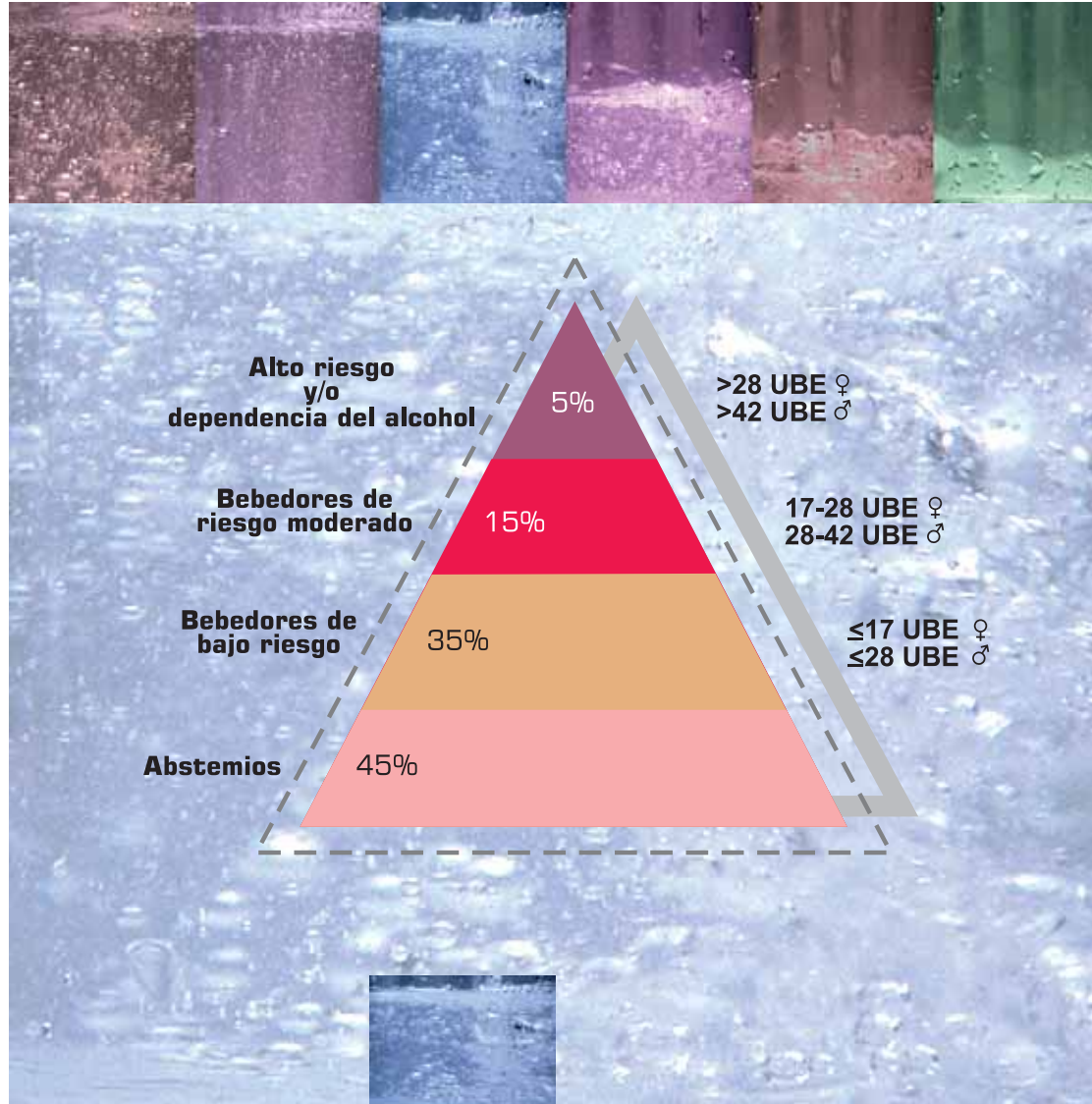
# G

GUÍA

PARA UN CONSUMO  
DE ALCOHOL  
DE BAJO RIESGO



Junta de  
Castilla y León



# E

## Efectos del consumo de riesgo

Agresividad, conducta irracional  
Discusiones, violencia  
Depresión, nerviosismo

Cáncer de garganta y boca

Resfriados frecuentes  
Menor resistencia a las infecciones  
Aumento del riesgo de neumonía

Daño hepático

Temblores de manos  
Hormigueos en los dedos  
Entumecimiento, dolores

Úlcera

Debilitamiento que  
conduce a caídas

Entumecimiento y hormigueos  
en los dedos de los pies

Dependencia de alcohol  
Pérdida de memoria

Envejecimiento prematuro  
Nariz del bebedor

Debilidad del músculo cardíaco  
Insuficiencia cardíaca  
Anemia  
Alteraciones en la coagulación  
Cáncer de pecho

Déficit de vitaminas. Hemorragias  
Inflamación grave del estómago  
Vómitos. Diarrea. Malnutrición

Inflamación de páncreas

En los hombres:  
pérdida de la potencia sexual  
En las mujeres: riesgo de dar  
a luz bebés con malformaciones,  
retraso mental, o con  
bajo peso al nacer

El consumo de alcohol de alto riesgo puede conllevar problemas sociales, legales, médicos, domésticos, laborales y económicos.





También puede reducir tu expectativa de vida y causar accidentes o muerte por conducir bebido

# Q

## ¿Qué es un consumo de bajo riesgo?

- No tomar más de dos Unidades de Bebida Estándar al día
- y
- No beber al menos dos días a la semana

## ¿Qué es una Unidad de Bebida Estándar?

1 UBE		2 UBE
1 lata de una cerveza cualquiera (por ej. 330 ml al 5%), o		1 copa de destilados (whisky, ginebra, vodka)
1 "chupito" de destilados (whisky, ginebra, vodka, orujo, etc.) (por ej. 40 ml al 40%), o		o
1 copa de vino, jerez o cava (por ej. 140 ml al 12% ó 90 ml al 18%)		1 cubata o combinado
		

# S

## ¿Sabes lo que bebes?

Registra tu consumo en Unidades de Bebida Estándar (UBE)

# UBE

	Cantidad	Días	Total
Consumo días laborables	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Consumo días festivos	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
			<input type="text"/>

La OMS recomienda no superar:

Mujeres:  
17 UBE/ semana  
2 UBE/ día

Hombres:  
28 UBE/ semana  
4 UBE/ día





# R

¿Debo dejar de beber o

La OMS recomienda beber

## Puedo continuar bebiendo dentro de niveles de bajo riesgo si:

- Durante el último año he estado la mayor parte del tiempo bebiendo en **niveles de bajo riesgo** sin presentar problemas,  
y
- **No** padezco temblores matutinos,  
y
- **Me gusta** beber a niveles de bajo riesgo



**SÓLO PUEDO ELEGIR EL CONSUMO DE BAJO RIESGO  
SI LAS TRES PUEDEN APLICARSE A MI SITUACIÓN**

simplemente reducirlo?

D

menos de 2 unidades al día

### Debo dejar de beber si:

- He intentado reducirlo antes pero **sin éxito**,  
○
- Padezco **temblores matutinos** durante un período de consumo elevado,  
○
- Tengo la **presión arterial** elevada, estoy **embarazada** o tengo una enfermedad **hepática**,  
○
- Tomo **medicamentos** contraindicados con el alcohol



# M

## Los mitos del alcohol

### El alcohol:

- **NO es un alimento, pero engorda**  
El alcohol favorece el acúmulo de grasa en el organismo. Cada UBE aporta alrededor de 70 calorías.
- **NO combate el frío, refrigera**  
El alcohol hace que se pierda calor al dilatarse los vasos sanguíneos de la piel.
- **NO da fuerzas, sólo lo parece**  
Produce al bebedor una sensación falsa de ausencia de fatiga. El alcohol es un enemigo del deporte.
- **NO es una medicina, tiene muchos riesgos**  
Si se sobrepasan los límites recomendados produce alteraciones físicas.
- **NO es estimulante del apetito**  
A la larga produce gastritis e inapetencia.
- **NO es estimulante del Sistema nervioso, lo deprime**  
Aunque puede producir cierta euforia en los primeros momentos, enlentece muchas funciones cerebrales, afectando precozmente los reflejos, la capacidad de juicio y el autocontrol.





A

El alcohol no te hace...

Ni más alto/a

Ni más fuerte

Ni más amable

Ni más inteligente

Ni más sofisticado/a

Ni más sociable

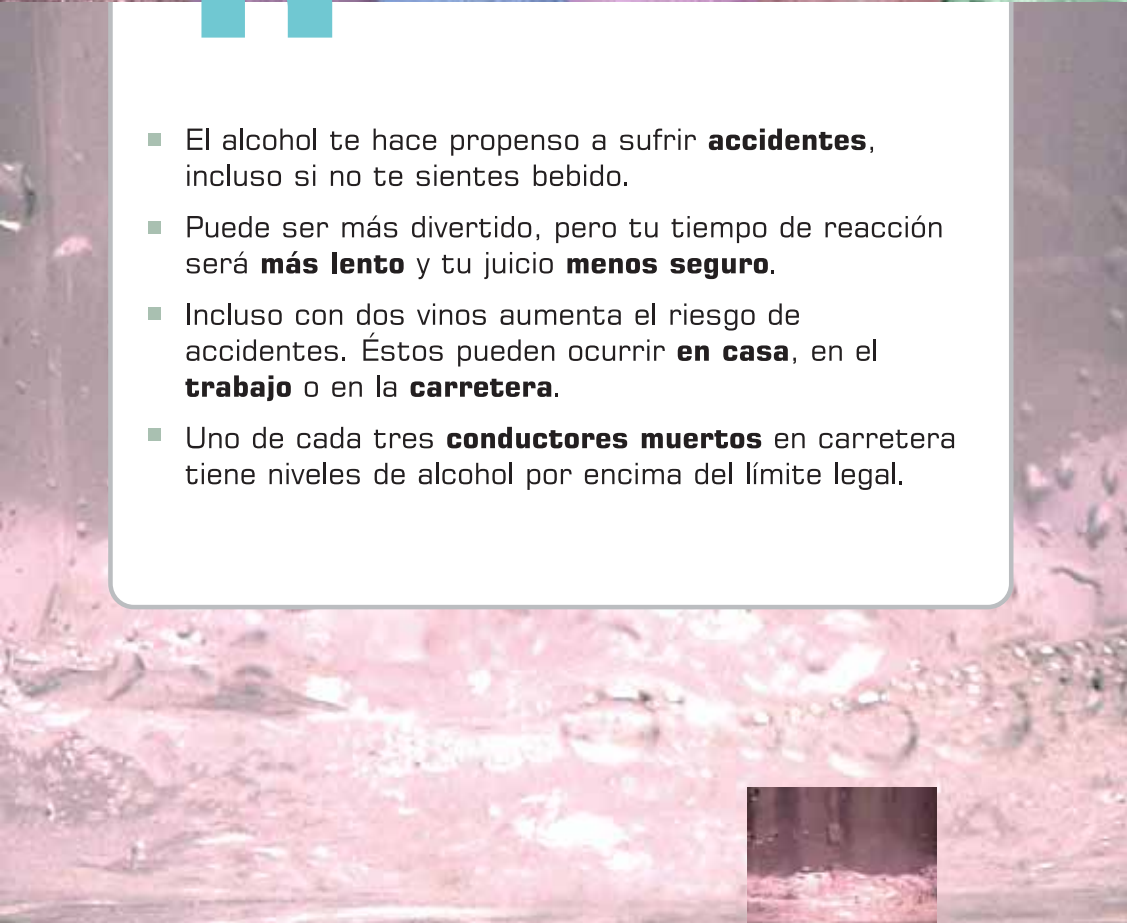

Ni más sexy





# R

## Recuerda...

- El alcohol te hace propenso a sufrir **accidentes**, incluso si no te sientes bebido.
  - Puede ser más divertido, pero tu tiempo de reacción será **más lento** y tu juicio **menos seguro**.
  - Incluso con dos vinos aumenta el riesgo de accidentes. Éstos pueden ocurrir **en casa**, en el **trabajo** o en la **carretera**.
  - Uno de cada tres **conductores muertos** en carretera tiene niveles de alcohol por encima del límite legal.
- 
- 

# Estrategias para reducir el consumo de alcohol

- Sustituye las bebidas alcohólicas por las denominadas “**sin alcohol**” o por bebidas no alcohólicas: refrescos, zumos, café, té,...
- Sustituye bebidas de mayor graduación por otras de **menor graduación**
- Consume **volúmenes más pequeños**: mini-caña en lugar de caña, chupito en lugar de copa...
- **Retrasa la hora** de inicio de consumo. Empieza a beber más tarde
- Ante situaciones de tipo social que favorezcan el consumo:
  - procura **evitarlas**
  - acude fijándote un **límite previo**
  - reduce el **tiempo** de permanencia
- Busca **alternativas** a las situaciones de consumo: hobbies, deporte, lectura u otro tipo de reuniones
- Si tomas **vino** en las comidas:
  - no sobrepases **un vaso** por comida
  - si es un restaurante, **cuidado** con el llenado constante por parte del camarero
- Procura **prescindir** del alcohol fuera de las comidas y en casa (las copas suelen ser más generosas que en el bar)

GUÍA PARA UN CONSUMO DE ALCOHOL DE BAJO RIESGO



  
Junta de  
Castilla y León