

Alcohol, ¿cuánto es mucho?



Consumo de alcohol: ¿a qué llamamos “mucho alcohol”?

El alcohol es una droga que actúa sobre el [cerebro](#). El consumo de alcohol (CA) se considera una de las [conductas de riesgo](#) más comunes en los adolescentes. Los jóvenes con frecuencia realizan un consumo intensivo los fines de semana, en forma de [botellón](#). El alcohol se acepta socialmente y no suele verse su peligro hasta que surge algún problema. El CA aumenta las conductas de sexo sin protección (y por ello las enfermedades de transmisión sexual y los embarazos no deseados). Empeora el aprendizaje y la memoria. Es menos sedante y excita más a los adolescentes que a los adultos. Induce conductas de riesgo, [accidentes](#) y peleas. El consumo crónico causa enfermedad hepática, cerebral, mental, cardíaca y obesidad.

¿Cómo se mide el consumo?

En el sistema UBE o unidad de bebida estándar. **1 UBE = 10 g de alcohol puro**

Gramos alcohol puro = volumen (expresado en cc/ml) x graduación x 0,8

En la **tabla 1** vemos los **equivalentes en UBE y en gramos de alcohol de varias bebidas**.

TIPO DE BEBIDA, VOLUMEN, UNIDADES DE BEBIDAS ESTÁNDARES Y GRAMOS

TIPO DE BEBIDA	CANTIDAD DE BEBIDA	VOLUMEN ALCOHOL %	UBE	TOTAL (G)
Vino	1/2 copa (125 mL)	10 %	1	10
	1 L	10 %	8	80
Cerveza	1 caña (250 mL)	5 %	1	10
	1 tercio (375 mL)	5 %	1,5	15
Sidra	1 jarra (500 mL)	5 %	2	20
	1 vaso (250 cc)	5 %	1	10
Copas	1 copa (60 mL)	40 %	2	20
	1 chupito de coñac, whisky (30 mL)	40 %	1	10
	1 combinado de anís, pacharán, licor (60 mL)	40 %	2	20
Jerez, vermut, cava	1 copa de jerez (80 mL)	15 %	1	10
	1 vermut (80 mL)	15 %	1	10
	1 copa de cava (125 mL)	10 %	1	10



Fuente: [La Guía Breve para el cribado e intervención breve en el consumo de riesgo y perjudicial de alcohol en Atención Primaria](#) (PAPPS-semFYC 2022)

Alcohol, ¿cuánto es mucho?

El grupo de trabajo en Intervención Breve sobre el consumo de alcohol del Ministerio de Sanidad, en el que participa el grupo Educación para la Salud del PAPPS, ha actualizado el folleto [Alcohol, ¿cuánto es mucho?](#) Pretende informar y aconsejar al paciente sobre el CA en las consultas de Atención Primaria. Señala los grupos de personas que no deben beber alcohol (embarazadas, lactantes, menores de 18 años, conductores,...). También define los consumos de riesgo, los límites para un CA de bajo riesgo y da consejos para beber menos. Incluye el sencillo [Test AUDIT-C](#) (**Tabla 2**) para comprobar en tres pasos el CA. Si sale positivo, se debe consultar con el centro de salud para [valorar mejor](#) el nivel de consumo.

Para mejorar tu salud y la de tu entorno te proponemos un sencillo test (AUDIT-C):

Comprueba en tres pasos si realizas un **consumo de riesgo** de alcohol

1. ¿Con qué frecuencia consumes alguna bebida alcohólica?

(0) Nunca

(1) Una o menos veces al mes

(2) De dos a cuatro veces al mes

(3) De dos a cuatro veces a la semana

(4) Cuatro o más veces a la semana

PUNTOS

2. ¿Cuántas consumiciones haces al día?

(0) Una o dos

(1) Tres o cuatro

(2) Cinco o seis

(3) Siete a nueve

(4) Diez o más

PUNTOS

3. ¿Con qué frecuencia tomas 6 o más consumiciones (más de 6 cañas, 6 vinos o 3 copas) en una sola ocasión (una noche, una tarde, en una comida, de botellón, etc.)?

(0) Nunca

(1) Menos de una vez al mes

(2) Mensualmente

(3) Semanalmente

(4) A diario o casi a diario

PUNTOS

	Mujeres	Hombres
Realizas un posible Consumo de Riesgo*	4 puntos o más	5 puntos o más

PUNTOS

*En caso de ser positivo este test (AUDIT-C), consulta en tu centro de salud.

Tabla 2

Fuente: Folleto [Alcohol, ¿cuánto es mucho?](#) del grupo de trabajo en intervención breve sobre el consumo de alcohol del Ministerio de Sanidad, en el que participa el grupo Educación para la Salud del PAPPS.

Más información: [Folleto consejo en estilo de vida](#) y en la web estilos de vida saludables del Ministerio de Sanidad [Prevención del consumo de alcohol](#)

¿Qué es un consumo de riesgo?

Es el que aumenta las probabilidades de tener problemas de salud en un futuro (cáncer, problemas de salud mental etc.). Incluye consecuencias sociales y económicas para el consumidor o para otras personas. Se considera a partir de > 40 gramos/día (4 UBEs/día) en hombres y > 20-25 gramos/día (2-2,5 UBEs/día) en mujeres. También cuando se consumen bebidas alcohólicas de manera intensiva.

¿Qué es un consumo intensivo de alcohol, atracón o binge drinking (BD)?

Es el consumo de 60 g o más (6 UBE) en hombres y de 40 g o más (4 UBE) en mujeres, concentrado en una sesión de consumo (habitualmente, 4-6 horas). Es el modo de beber típico del “botellón”. Se bebe así para “colocarse”, con el matiz de falta de control. Los adolescentes con más episodios de BD suelen sufrir [más problemas con el alcohol](#) de adultos. Ningún consumo excesivo es seguro y se desaconseja este modo de beber.

Conoce los límites de consumo de bajo riesgo de alcohol

Es el consumo promedio de alcohol a partir del cual se produce un aumento significativo de mortalidad.

Los límites son 10 g/día (1 UBE) en mujeres y 20 g/día (2 UEB) en hombres (**Tabla 3**). No significa que por debajo de ese consumo la mortalidad no aumente. El riesgo 0 solo se evita si no se toma alcohol. El CA siempre implica un riesgo, pero este disminuye si no se superan los límites de bajo riesgo. El daño relacionado con el CA depende de la edad, del sexo, del estado de salud y de otras circunstancias. Los [adolescentes son más sensibles](#) a sus efectos. A igual consumo, su tasa de alcohol en sangre es en proporción mayor a la del adulto. Por ello se desaconseja su consumo en menores de 18 años.



Tabla 3

Fuente: Folleto [Alcohol, ¿cuánto es mucho?](#) del grupo de trabajo en intervención breve sobre el consumo de alcohol del Ministerio de Sanidad, en el que participa el grupo Educación para la Salud del PAPPs.

Consejos para reducir el consumo de alcohol

- No bebas por beber, sáltate alguna ronda.
- Elige otras bebidas alternativas a las alcohólicas.
- Márcate al menos 2 días libres de alcohol por semana.
- Bebe con calma y rebájalo con otras bebidas sin alcohol.

- No bebas alcohol para calmar la sed ni mientras practicas deporte; el alcohol deshidrata.
- Elige bebidas con menos graduación.
- Mejor beber con el estómago lleno.

Otras formas de ver el botellón

Para ello, aconsejamos las siguientes lecturas:

- Página [Estilos de vida saludables](#) del Ministerio de Sanidad, donde se discuten los argumentos que se suelen justificar para el CA.
- Nuestro artículo de la página Salud Joven [Botellón: ¿hay alternativas?](#)

Equipo Editorial Familia y Salud

Fecha de publicación: 15-01-2024
