



**SEMANA DEL AUTOCUIDADO**

# Tú puedes hacer mucho por tu salud

[www.semfy.com/autocuidado](http://www.semfy.com/autocuidado)

  
**semFYC**  
Sociedad Española de Medicina  
de Familia y Comunitaria



## ¿Toma demasiado alcohol?

El alcohol es, de entre las drogas legales, la que más se consume en España y una de las que más problemas causa: como accidentes de tráfico, accidentes laborales, prácticas sexuales de riesgo, etc.

Existen también enfermedades relacionadas directamente con el consumo de bebidas alcohólicas como la úlcera gastrointestinal, pancreatitis, hepatitis, cirrosis hepática, pérdida de memoria, etc.

Las mujeres y los jóvenes son más sensibles a los efectos perjudiciales del alcohol. También causa efectos graves para el bebé durante el embarazo.

En España mueren cada año 12.000 personas por problemas relacionados con el alcohol.

Debe de saber que beber más medio litro de vino o 1 litro de cerveza en un solo día o más de 1,7 litros de vino y 3,4 litros de cerveza a la semana para los hombres y 1,1 litros y 2,2 litros para las mujeres, son perjudiciales para la salud. También es perjudicial beber más de 8 copas de whisky, ron o cubalibre a la semana para los hombres y más de 5 copas para las mujeres.



## ¿Qué puede hacer?

- ▶ **Infórmese** sobre los efectos perjudiciales del alcohol para su salud.
- ▶ **Si padece alguna enfermedad** relacionada con las bebidas alcohólicas, debe dejar del todo el alcohol.
- ▶ **Si tiene un consumo perjudicial** para su salud, lo mejor que puede hacer es beber menos.
- ▶ Le puede ayudar:
  - Evitar bares o sitios donde habitualmente bebe.
  - No tomar bebidas alcohólicas para calmar la sed.
  - Ponerse un límite de bebida antes de salir de casa.



- No concentrar en un día o en un fin de semana lo que bebería en toda una semana.
- Alternar bebidas alcohólicas con refrescos.
- No beber más de 1 vaso de vino o 1 cerveza por comida.
- Beber despacio.
- No beber fuera de las comidas o en ayunas.
- Recuerde que beber no va a solucionar sus problemas, solo los aplaza y, en muchas ocasiones, los agrava.



- ▶ **No consuma alcohol si es menor** de 18 años, está embarazada, maneja vehículos o máquinas, está tomando medicamentos o tiene enfermedades como diabetes o hepatitis.
- ▶ **Si duda sobre su consumo**, debe saber que es muy probable que usted beba en exceso y tenga un problema con el alcohol, si:
  - En alguna ocasión ha pensado que tenía que dejar la bebida.
  - Se ha sentido a disgusto por lo que bebe.
  - Le han molestado los comentarios que su familia, amigos u otras personas, le han hecho por beber.
  - Necesita beber por la mañana para calmar los nervios o librarse de una resaca.
  - Ha tenido problemas en el trabajo, en su familia, con la justicia, etc.
- ▶ **Si le ocurre algo de esto** lo mejor que puede hacer por usted es dejar de beber o al menos consumir menos alcohol.



### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- ▶ Si el alcohol se ha convertido en una preocupación en su vida, y no puede dejarlo.
- ▶ Si bebe por encima del límite recomendado.
- ▶ Si esconde el alcohol o se esconde para beber.
- ▶ Si le duele el estómago con frecuencia, se pone amarillo, se le hinchan los pies o la tripa y está perdiendo peso.



### ¿Dónde conseguir más información?:

- ▶ **Plan nacional sobre drogas:**  
[www.pnsd.msssi.gob.es/ciudadanos/informacion/home.htm](http://www.pnsd.msssi.gob.es/ciudadanos/informacion/home.htm)
- ▶ **Estilos de vida saludable:**  
[www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/consumo/home.htm](http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/consumo/home.htm)