

5.4. ¿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: accidentes de tráfico, accidentes laborales, prácticas sexuales de riesgo, etc.

Existen 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 20.000 personas por problemas relacionados con el alcohol.

Debe saber que beber más de 0,5 L de vino o 1 L de cerveza en un solo día o más de 1,7 L de vino o 3,4 L de cerveza a la semana para los hombres y 1,1 L de vino y 2,2 L de cerveza para las mujeres es **perjudicial para su 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 de estos licores para las mujeres.

¿Qué puede hacer?

- 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:
 - Evite bares o sitios donde habitualmente bebe.
 - Evite beber por beber, porque todos hayan pedido una ronda.
 - No tome bebidas alcohólicas para calmar la sed.
 - Antes de salir de casa, márchese un límite de consumo de bebida.
 - No concentre en un día o en un fin de semana lo que como máximo se recomienda beber en 1 semana.
 - Alternar bebidas alcohólicas con refrescos.
 - No beber más de 1 vaso de vino o 1 cerveza por comida.
 - Pida las bebidas por recipientes pequeños (cañas, en vez de tercios). Beba despacio, a sorbos.
 - No beba 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 o tiene planeado quedarse 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 mal consigo mismo 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/a 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?

- <http://www.juntadeandalucia.es/ep-escuelasaludpublicajovenes-y-alcohol/>
- <https://www.infodrogas.org/drogas/alcohol?showall=&start=2>
- http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1354545389742&language=es&pagename=PortalSalud%2FPage%2FP TSA_pintarContenidoFinal&vest=1142328768577