

Alcohol y consumo de Riesgo – prevención – (Parte I)



En el último evento social que estuviste, ¿había alcohol encima de la mesa? Probablemente sí.

Y es que el alcohol sigue siendo la droga que más se consume en España, y uno de los problemas más importantes de salud pública, que causa grave daño social y se relaciona con muchas enfermedades.

¡El 18,6% de las personas de 15 a 64 años lo consume por encima del nivel de bajo riesgo! Y sin embargo, tiene consecuencias para su salud y también para otras personas (accidentes de tráfico, violencia...) y la sociedad en general (inseguridad, menor productividad, absentismo, costes económicos...)

No hay un nivel de consumo seguro de alcohol

¿Cómo afecta el alcohol a la salud?:

El alcohol **no afecta a todas las personas igual**. Tu peso y talla, tu edad, sexo, el hábito de consumo que tengas, tu genética, tu metabolismo,, si ingieres o no alimentos mientras bebes, etc, pueden hacer que seas más o menos vulnerable a sus efectos.

Cuando una persona bebe alcohol, al principio puede sentir mayor autoconfianza, alegría o que se vuelve más sociable; pero si continúa bebiendo, se va reduciendo su capacidad de pensar y coordinar, la memoria y los reflejos se vuelven más lentos e ineficaces y disminuye el control de sus movimientos. Además hay una desinhibición de la conducta. Con todo ello, la persona está más expuesta a situaciones de riesgo (accidentes de tráfico, accidentes laborales...), y también tiene más riesgo de tomar decisiones equivocadas o tener comportamientos violentos o inadecuados.

¿Qué ocurre **a largo plazo**, si mantiene el consumo de riesgo? el consumo de alcohol es uno de los principales factores de riesgo **de muchos problemas de salud y lesiones**: enfermedades cardiovasculares, hepáticas, neuropsiquiátricas...

Además, favorece el **desarrollo de algunos tipos de cáncer**: boca, faringe, laringe, esófago, colon-recto, mama (en mujeres), hígado. ¿Y sabes qué?: cualquier nivel de consumo conlleva este riesgo. Y a mayor consumo, mayor riesgo.

¿Quieres conocer los límites de cantidad de alcohol al día, según seas hombre o mujer? Te lo contamos...

Hombre o mujer... ¿tiene los mismos efectos el consumo de alcohol?: NO. Hay diferencias en cómo se absorbe y metaboliza el alcohol.

La misma cantidad de alcohol, produce **más consecuencias en las mujeres**: sus efectos inmediatos aparecen de manera más rápida y duran más. Se alcanza mayor concentración de alcohol en sangre y en la mujer hay más probabilidad de daño en hígado, corazón, a nivel neurológico, etc. Pero en ambos el consumo es muy perjudicial.

Estos son los **límites de consumo al día en hombres y mujeres**. ¿Dónde te sitúas a nivel de consumo?:



Recuerda: 
cualquier consumo implica riesgo

La opción más saludable es NO beber alcohol.
Si lo haces, recuerda que la moderación va en copa muy pequeña.

¿Alguna vez has escuchado hablar del **consumo social**? es muy frecuente y a menudo uno lo hace sin darse cuenta. Esa copa de vino en la comida y en la cena y “unas cañitas” después del trabajo... una costumbre muy extendida que, como puedes ver en la tabla, sería un consumo de riesgo.

¿Te gustaría saber más sobre este tema? ¡en la próxima píldora compartiremos más información!