

ALCOHOL

CONSUMO CERO

MENORES -18

ALCOHOL CERO. INTERFIERE EN EL DESARROLLO DEL CEREBRO QUE ATRAVIESA UN PERÍODO CRÍTICO DE CAMBIOS DURANTE ESTA ETAPA, LIMITANDO TANTO TU FUTURO COMO TU POTENCIAL.

EMBARAZO



ALCOHOL CERO. NO HAY NINGÚN MOMENTO EN QUE SE PUEDA BEBER ALCOHOL DURANTE EL EMBARAZO SIN CORRER RIESGOS. EL ALCOHOL PUEDE CAUSAR PROBLEMAS EN EL BEBÉ EN GESTACIÓN QUE PERDURARÍAN DE POR VIDA.

LACTANCIA



ALCOHOL CERO DURANTE LA LACTANCIA. PROVOCA ALTERACIONES EN EL SUEÑO DEL BEBÉ, TRASTORNOS DEL DESARROLLO NEUROLÓGICO Y UNA DISMINUCIÓN DE LA PRODUCCIÓN LÁCTEA.

MEDICAMENTOS



ALCOHOL CERO SI ESTÁS TOMANDO ALGÚN MEDICAMENTO. DISMINUYE LA CAPACIDAD CURATIVA DE LOS MEDICAMENTOS Y AUMENTA SU TOXICIDAD.

TRABAJO O ESTUDIOS



ALCOHOL CERO SI ESTÁS TRABAJANDO O ESTUDIANDO, O LO VAS A HACER EN BREVE. AUMENTA LA SINIESTRALIDAD, EL ABSENTISMO LABORAL Y ESCOLAR, DISMINUYE TANTO EL RENDIMIENTO COMO LA CALIDAD EN EL TRABAJO Y GENERA CONFLICTOS Y MALAS RELACIONES.

CONDUCCIÓN



ALCOHOL CERO SI VAS A CONDUCIR. EL ALCOHOL ES EL FACTOR DE RIESGO MÁS IMPORTANTE PARA QUE SE PRODUZCA UN ACCIDENTE DE TRÁFICO.

“Si no bebes, mejor. Es la opción más segura.”

ALCOHOL

CONSUMO DE RIESGO

SUMA Y REFLEXIONA

1 Unidad de Bebida Estándar (UBE) = 10 GRAMOS



1 UBE
200 cc.



1 UBE
100 cc.



2 UBE
25 cc.

LÍMITE MÁXIMO		
DIARIO	2 UBE	1 UBE
OCASIONAL	6 UBE	4 UBE

“El consumo de riesgo es el que aumenta las probabilidades tanto de tener problemas de salud en un futuro, como de provocar accidentes o peleas implicando a terceras personas.”

ALCOHOL

EFFECTOS

FÍSICOS



EL CONSUMO EXCESIVO,
EFECTOS:
1. BORRACHERA
2. ATRACÓN
3. COMA ETÍLICO
(PUEDE CAUSAR LA MUERTE POR
INTOXICACION POR ALCOHOL)

EL CONSUMO CONTINUADO ESTÁ
RELACIONADO CON MÁS DE
200 ENFERMEDADES CRÓNICAS
(CÁNCERES, CIRROSIS,
ADICCIÓN, ETC) E INFECCIOSAS.



ALTERA LAS EMOCIONES
FAVORECIENDO LA VIOLENCIA, LA
BAJA AUTOESTIMA, EL INTENTO DE
SUICIDIO Y LA PÉRDIDA DE
MEMORIA, ENTRE OTRAS.



GENERA PROBLEMAS EN EL ÁMBITO
FAMILIAR Y LABORAL E INCLUSO
PUEDE AFECTAR A TERCERAS
PERSONAS EN CASOS DE DELITO,
MALTRATO INFANTIL, VIOLENCIA DE
GÉNERO, HOMICIDIO O ACCIDENTES
DE TRÁFICO.

“Cada año se producen 3,3 millones de
muertes en el mundo (6 muertes por
minuto) debido al consumo de alcohol”

ALCOHOL

TEN EN CUENTA

LOS EFECTOS DEL ALCOHOL DEPENDEN DE MUCHOS FACTORES QUE LOS PUEDEN ACELERAR O AGRAVAR COMO SON:



EDAD

LOS JÓVENES SON MÁS SENSIBLES A LOS EFECTOS DEL ALCOHOL EN ACTIVIDADES QUE TIENEN QUE VER CON LA PLANIFICACIÓN, LA MEMORIA Y EL APRENDIZAJE, PERO SON MÁS "RESISTENTES" QUE LOS ADULTOS A LOS EFECTOS SEDANTES Y LA DESCOORDINACIÓN MOTORA.



SEXO

DEBIDO A LA DIFERENCIA EN LA CONCENTRACIÓN DE AGUA, GRASA CORPORAL Y LOS NIVELES DE DESHIDROGENASA ENTRE HOMBRES Y MUJERES, EL ALCOHOL AFECTA MÁS A LAS MUJERES.



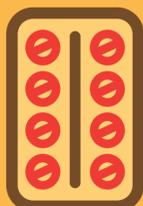
RAPIDEZ INGESTA

A MAYOR INGESTA EN MENOR TIEMPO, MAYOR POSIBILIDAD DE INTOXICACIÓN.



COMBINACIÓN CON BEBIDAS CARBÓNICAS

AL MEZCLAR EL ALCOHOL CON TÓNICA, COLAS, ETC, SE ACELERA LA INTOXICACIÓN.



COMBINACIÓN CON OTRAS SUTANCIAS

TRANQUILIZANTES, RELAJANTES MUSCULARES O ANALGÉSICOS POTENCIAN SUS EFECTOS SEDANTES. EL CANNABIS INCREMENTA LOS EFECTOS SEDANTES. LA COCAÍNA CONTRARRESTA SUS EFECTOS PERO LA TOXICIDAD DE AMBAS SUSTANCIAS ES MAYOR.



CANTIDAD INGESTA

SEGÚN LA CANTIDAD DE ALCOHOL CONSUMIDA, LA INGESTA PUEDE CONSIDERARSE DE BAJO, ALTO RIESGO O PELIGROSO.



PESO

EL ALCOHOL AFECTA MÁS GRAVEMENTE A LAS PERSONAS CON MENOR MASA CORPORAL.



INGESTIÓN DE COMIDA

SI SE INGIEREN ALIMENTOS, EN ESPECIAL ALIMENTOS GRASOS, SE ENLENTECE LA INTOXICACIÓN, PERO NO SE EVITA NI SE REDUCEN LOS DAÑOS EN EL ORGANISMO.

EL ALCOHOL ES UN DEPRESOR DEL SISTEMA NERVIOSO



DISMINUCIÓN DE REFLEJOS.



PERTURBACIÓN GENERAL DEL COMPORTAMIENTO.



FALSA APRECIACIÓN DE DISTANCIA.



FUERTE FATIGA Y PÉRDIDA DE VISIÓN.



EUFORIA, INCREMENTO DEL TIEMPO DE REACCIÓN.



EMBRIAGUEZ NOTORIA.

ALCOHOL Y EMBARAZO: Prevención de los Trastornos del Espectro Alcohólico Fetal (TEAF)



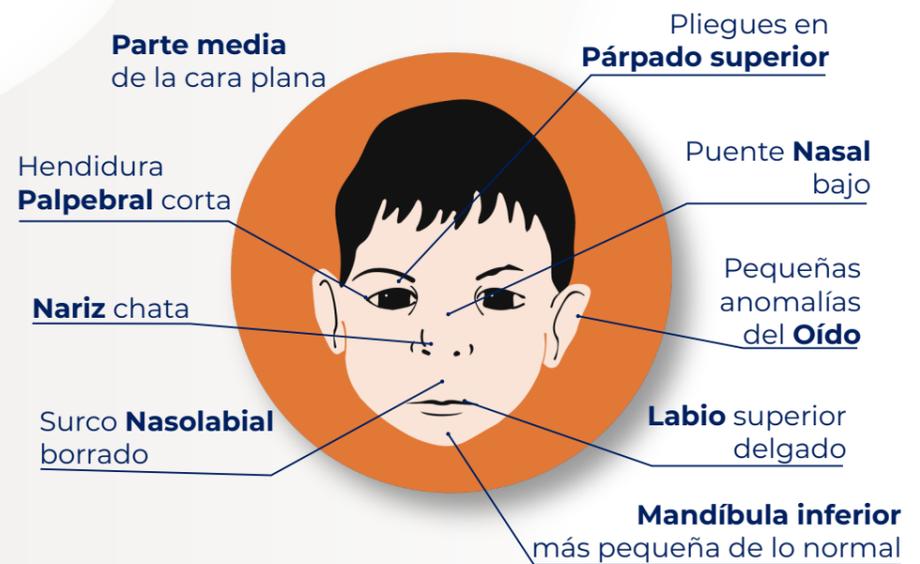
No hay ninguna cantidad de alcohol que se pueda consumir de forma segura durante la gestación. **Lo mejor es no consumir alcohol**

¿Qué son los Trastornos del Espectro Alcohólico Fetal (TEAF)?

Agrupación un amplio rango de anomalías físicas, mentales, conductuales y cognitivas permanentes que una persona puede presentar cuando ha estado expuesta al alcohol durante su gestación.

Existen diferentes subtipos, de los cuales la expresión más severa es el **Síndrome Alcohólico Fetal (SAF)** que presenta:

- unas características faciales determinadas
- retraso de crecimiento
- anomalías del desarrollo del cerebro
- deficiencias cognitivas y/o conductuales.



¿Porque es importante?

- En los países de nuestro entorno se considera la causa adquirida y evitable más frecuente de trastorno del neurodesarrollo.
- Tiene importantes consecuencias personales y económicas para las personas que lo padecen y sus familias, así como para la sociedad en su conjunto.
- Por lo tanto es fundamental su prevención, así como su detección temprana y atención.

¿Cómo se produce?



Se puede producir por el consumo de cualquier cantidad de alcohol durante el embarazo, y mientras se planifica.

¿Cómo se puede evitar?



- Las mujeres embarazadas y las que desean quedarse embarazadas no deben consumir alcohol durante toda la gestación y desde que se planifica el embarazo.
- A veces el contexto social no ayuda. Es importante que las mujeres embarazadas tengan el apoyo de su pareja y entorno, y le acompañen evitando el consumo de alcohol.

Consumo de alcohol y equidad

Cómo abordarlo en la consulta

El consumo de alcohol se asocia a desigualdades sociales y en salud

Consumir alcohol no es solo una decisión individual, sino que está influenciada por las condiciones y circunstancias en las que la gente vive (determinantes sociales de la salud)

IDENTIFICAR FACTORES PROTECTORES Y DE RIESGO

Contexto socio-político



POLÍTICAS



LEGISLACIÓN



CULTURA Y VALORES DE LA SOCIEDAD



DESARROLLO SOCIO-ECONÓMICO

Entorno cercano



En la consulta

- **Identificar** consumo
- **Informar** sobre riesgos y límites de consumo de bajo riesgo
- **Ofrecer** consejo u otra intervención cuando sea preciso

- **Tener en cuenta:**
 - el entorno
 - necesidades específicas de determinados grupos de población
 - personas que lo necesitan y pueden no estar llegando a la consulta: **abordaje comunitario**
- **Identificar** actores y sectores implicados: buscar mecanismos de **coordinación**

Utilizar los **recursos de la comunidad** y **participación** de la comunidad

LOCALIZA salud

Consulta fuentes oficiales para informarte
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es>
www.mscbs.gob.es

15 de septiembre de 2020

Consumo de alcohol, sabías que...

Algunas cifras para España

>15.000
fallecimientos/año



El 74%
hombres



edad inicio consumo
14 años



>10.000
millones €
costes sociales al año

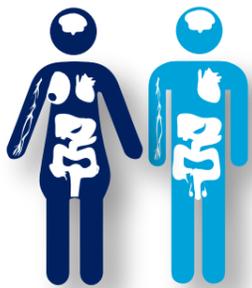


Consecuencias

>200 problemas de salud

- Cáncer
- Cardiovasculares
- Hepáticas
- Infecciosas
- Salud mental
- Dependencia
- Lesiones
- Otras

Cualquier consumo implica un riesgo, ya que, para determinadas enfermedades (gastrointestinales, cáncer y lesiones) no existe un nivel seguro



Daños a terceras personas



AL FETO



VIOLENCIA



ACCIDENTES

Consecuencias sociales



INSEGURIDAD



DESIGUALDAD

Consecuencias económicas



MENOR PRODUCTIVIDAD



COSTES 1% PIB

Falsos mitos

¿Es beneficioso el consumo de alcohol?

NO

Cualquier consumo puede implicar un riesgo. Lo más beneficioso es no consumir alcohol

¿Algunas bebidas alcohólicas son mejores que otras?

NO

Los estudios científicos muestran que **no hay diferencias** entre los distintos tipos de bebidas alcohólicas. Por lo tanto no se puede recomendar ninguna de ellas

Consulta fuentes oficiales para informarte
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es>
www.mscbs.gob.es

2 de julio de 2020

Consumo intensivo de alcohol

¿Qué son los episodios de consumo intensivo?

Es el consumo de grandes cantidades en un periodo corto de tiempo (unas 4-6 horas) por ejemplo el botellón



¿Cuáles son sus consecuencias?

Son perjudiciales, con consecuencias tanto en la salud de las personas que consumen, como en su entorno



¿Alguna cantidad de consumo intensivo es segura?



NO. Se desaconsejan los episodios de consumo intensivo

¿Si voy a consumir cuál es el límite?

El consumo de alcohol siempre implica un riesgo, pero este riesgo es menor si no se superan los límites de bajo riesgo



Consulta fuentes oficiales para informarte
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es>
www.mscbs.gob.es

2 de julio de 2020

ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD

Región de Murcia

Alcohol

¿Cuánto es mucho?

Alcohol



Información para acompañar al consejo en consulta de atención primaria.

El consumo de alcohol siempre implica algún riesgo, por lo tanto, **cuanto menos alcohol mejor**.

Si estás en una de estas situaciones, no debes consumir alcohol:



CONDUCCIÓN



LACTANCIA



EMBARAZO



TRABAJO DE PRECISIÓN



MENOR DE EDAD



ALGUNOS MEDICAMENTOS Y ENFERMEDADES



ACTIVIDADES DE RIESGO



CUIDADO DE MENORES

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

Realizas un posible Consumo de Riesgo*

Mujeres

4 puntos o más

Hombres

5 puntos o más

PUNTOS

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

¿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.), incluyendo consecuencias sociales y económicas para la persona que consume o para otras.

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**, es decir, cuando se consume en una ocasión (4-6 horas) \geq 60 gramos (6 UBEs) en hombres y \geq 40 gramos (4 UBEs) en mujeres.



Una vez que has evaluado si realizas un consumo de riesgo, te animamos a conocer los **límites de consumo de bajo riesgo**. Teniendo en cuenta que, ¡cuanto menos, mejor!

Límites de consumo de bajo riesgo de alcohol



Consumir por encima de estos límites se asocia con una mayor mortalidad.

No existe un nivel seguro de consumo de alcohol, los riesgos sólo se evitan si no consumes alcohol.

¿Te salen las cuentas?

Estos límites de consumo de bajo riesgo no están exentos de riesgos para la salud. A menor consumo, menor riesgo:

Si no bebes nada, te animamos a continuar así, es la opción más segura.

Si beber ya te está causando problemas o piensas que necesitas ayuda, consulta en tu centro de salud.

Consulta la **página web** del Ministerio de Sanidad:
estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es

También podrás encontrar qué recursos hay disponibles en tu zona en:

LOCALIZA salud
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD

Algunas recomendaciones para reducir el consumo de alcohol

- ▶ No bebas por beber, sáltate alguna ronda.
- ▶ Elige 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.

CUANTO MENOS ALCOHOL,
MEJOR

El riesgo solo se evita si no lo consumes

Como reducir tu consumo de alcohol

Si **NO** bebes, ¡Enhorabuena, sigue así!
Si consumes alcohol, recuerda:
CUANTO MENOS ALCOHOL, ¡MEJOR!

El consumo de alcohol siempre implica un riesgo, pero este es menor si no se superan los **límites de consumo de bajo riesgo**

 10 gramos/día  20 gramos/día

1 Conoce tu consumo: calcula cuánto bebes

¿Cuántos días bebes a la semana? ¿y al mes?

¿Cuánto alcohol bebes en cada ocasión?



2 ¿Cuántas calorías tiene el alcohol?

Ejercicio para quemarlas



1 jarra de
cerveza
500 ml



1 copa de
vino
250 ml



1 chupito de
60 ml

140 Kcal



Caminar
(5 km/h)



3 Controla tu consumo

Márcate al menos **2 días**
libres de alcohol por semana



Sustituye el alcohol de tu
despensa por otras bebidas.
El agua es la bebida más sana



4 Reduce la cantidad que bebes

- **Alterna** una bebida alcohólica con otra sin alcohol y comida
- Elige bebidas con **menos graduación**
- **Rebájalo** con otras bebidas sin alcohol
- Si tienes sed o haces deporte **bebe agua** (u otras bebidas sin alcohol), el alcohol deshidrata

- **Suelta el vaso**, si lo tienes en la mano beberás con más frecuencia
- Utiliza **vasos más pequeños**
- **Come antes** de beber alcohol y **evita alimentos salados** mientras bebes

Consulta fuentes oficiales para informarte
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es>
www.mscbs.gob.es

2 de julio de 2020



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD

Región de Murcia

