

Riesgos y problemas

En caso de consumir alcohol...

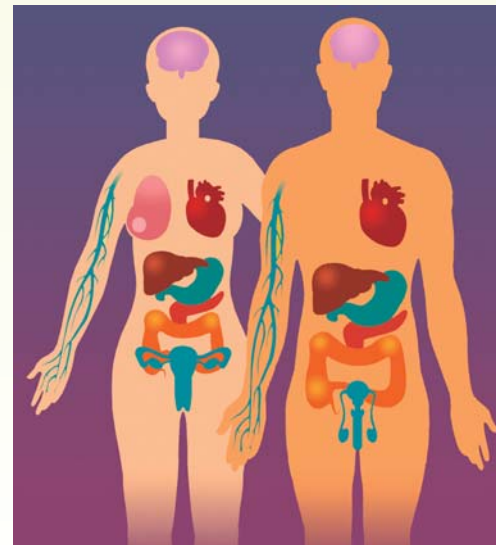
A corto plazo:

- Reduce la percepción de riesgo y favorece accidentes de tráfico, caídas...
- Aumenta la agresividad, las peleas, los insultos...
- Afecta las relaciones personales y sociales.
- Desinhibe pero no es afrodisíaco. Aumenta la posibilidad de relaciones no seguras o no deseadas (embarazos, enfermedades de transmisión sexual...).
- Puede reducir el estrés en el momento, pero en realidad puede enganchar y aumentar la ansiedad.
- Resaca (mareos, dolor de cabeza, de estómago...).
- Aporta calorías vacías que no alimentan y engordan.

A largo plazo:

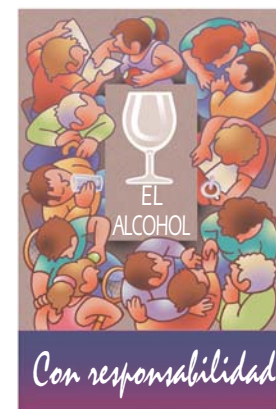
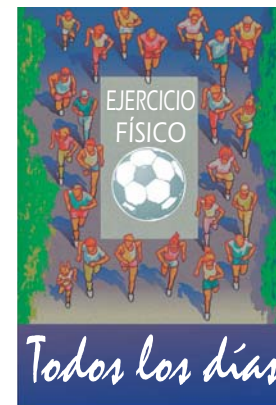
El riesgo se va acumulando, cuanto más consumo, mayores riesgos.

Puede producir numerosas enfermedades (hígado, cerebro, de los vasos y arterias, eleva la tensión arterial...) y aumenta el riesgo de algunos cánceres (estómago, hígado, mama intestino...) y de infertilidad.



Si piensas quedarte embarazada mejor dejarlo antes. Ingerir bebidas alcohólicas durante el embarazo aumenta el riesgo de retraso mental y malformaciones congénitas en el niño o niña, problemas de aprendizaje, de adaptación.

...Hazlo con moderación de acuerdo con las recomendaciones, es una de las cosas más útiles que podemos hacer para cuidarnos, mejorar nuestra salud y prevenir riesgos y enfermedades.



Lege gordailua: NA - 1.262 / 2016

Ejemplares e información:

Instituto de Salud pública y laboral de Navarra

Sección de Promoción de la Salud

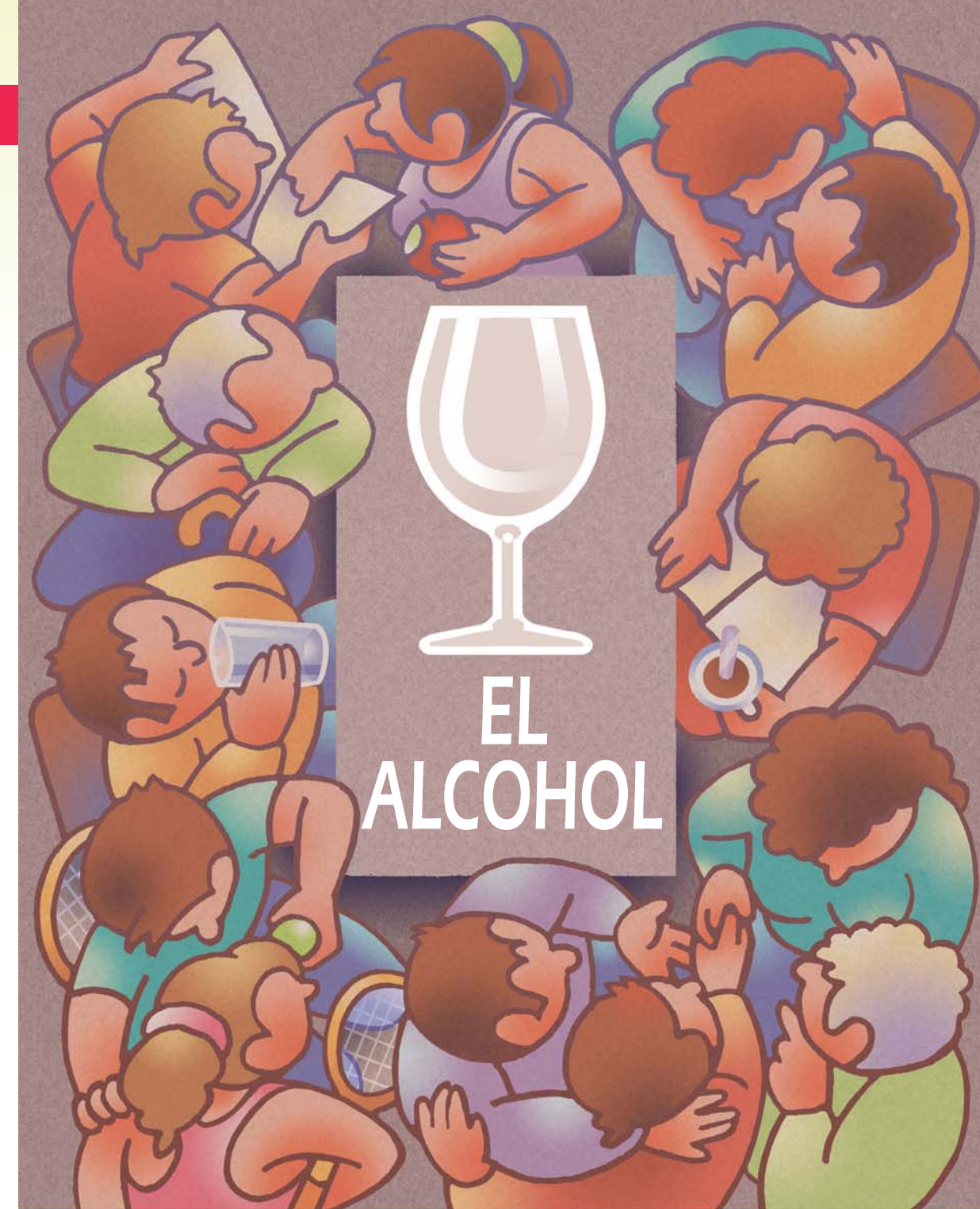
Tef.: 848 42 34 50

<http://www.isp.navarra.es>

Nafarroako Osasun
Publikoaren eta Lan
Osasunaren Institutua



Instituto de Salud
Pública y Laboral
de Navarra



Y tu salud

Nafarroako
Gobernua  Gobierno
de Navarra

El alcohol es una sustancia psicoactiva, una droga, cuyo consumo está muy arraigado en nuestra cultura. Se bebe para celebrar, socializar, por placer y por otros muchos motivos.

A medida que aumenta su consumo (ya sea de forma habitual u ocasional), aumentan los riesgos y problemas. Unos de forma inmediata (accidentes, violencia, relaciones sexuales no seguras...); otros a plazo más largo, afectan al hígado, páncreas, a las defensas y a la aparición de algunos cánceres... Todo ello con elevados costes personales, familiares y sociales.

Algunas características personales como la talla, la edad, el sexo y la genética hacen que las personas sean más o menos sensibles a sus efectos. Una imagen social tolerante y una publicidad engañosa minimizan sus efectos negativos. Hay consumos perjudiciales, si bebes te animamos a conocer cuál es tu consumo y a reducirlo si es excesivo.

¿Qué es una bebida estándar de alcohol?

Una bebida estándar (UBE) contiene 10 gr. de alcohol puro. Los gramos de alcohol varían según el tamaño y la cantidad de la consumición.

1 Unidad=	1'5 Unidades=	2 Unidades=
 <p>1/5 de cerveza 1 caña 1 chupito</p>	 <p>1/3 de cerveza</p>	 <p>1 cubata 1 whisky 1 copa de licor</p>
 <p>1 copa de vino 1/2 copa de licor</p>		<p>1 Unidad equivale a 1 UBE</p>

Recomendaciones: Si bebes....

Mujeres
 Para mayor seguridad, no beber en un día más de 2 UBEs.
 No llegar a 17 UBEs semana, mejor mantenerse por debajo de 11 UBEs semana.
 Evitar consumos en atracón o intensivos, 4 UBEs en una ocasión.

Hombres
 Para mayor seguridad, no beber en un día más de 4 UBEs.
 No llegar a 28 UBEs semana, mejor mantenerse por debajo de 17 UBEs semana.
 Evitar consumos en atracón o intensivos, 6 UBEs en una ocasión.

Puedes calcular tu consumo en el siguiente enlace:
www.estilosdevidasaludable.mssi.gob.es/consumo/home.htm

Es posible beber con un nivel de riesgo menor y disfrutar. Para estar seguro de no perder el control, puedes:

- Poner límites y mantenerte firme.
- Beber despacio, a sorbos, no tragos, bebidas de baja graduación.
- Comer antes y durante la ingesta de alcohol.
- Cambiar algún día de rondas y txikiteos por paseos.

- Si estás embarazada, planificando embarazo o lactando.
- Si eres menor de edad.
- Si eres responsable de la seguridad de otros.
- Si conduces vehículos, maquinaria o manejas herramientas.
- Si practicas actividades deportivas.
- Si tomas medicamentos u otras drogas que puedan interactuar con el alcohol.
- Si padeces algún tipo de enfermedad mental.
- Si tienes dependencia al alcohol.

Padres y madres y quienes les cuidan y educan pueden influir sobre el consumo de alcohol de niños y niñas. La protección del menor es una responsabilidad familiar y social.

Registrar el consumo de alcohol te permitirá valorar tu forma de consumo y tomar decisiones.



CÁLCULO de CONSUMO	Día	Bebida	Cantidad de bebida	Unidades (UBES)	TOTAL unidades / día
	LUNES				
	MARTES				
	MIÉRCOLES				
	JUEVES				
	VIERNES				
	SÁBADO				
	DOMINGO				
TOTAL gramos de alcohol puro / semana					
TOTAL unidades / semana					