

Pregunta: ¿Cuánto alcohol bebes?

Respuesta: Lo normal

Esta pregunta con su respuesta la hacemos nuestra como personas y como sociedad. Aunque uno de cada cinco españoles no bebe nunca, lo que contradice la idea de que "todo el mundo bebe" y "solo el 23,5% lo hace más de dos veces por semana", el alcohol es la sustancia psicoactiva más extendida entre la población de 15 a 64 años.

El 26 de junio se presentó la campaña **“Beber lo normal puede ser demasiado. ¿Conoces tus límites?”**. Una campaña que propone reflexionar sobre la normalización social del consumo de alcohol ya que si bien “es posible un consumo de alcohol sin consecuencias adversa para la salud, son muchas las circunstancias en las que incluso pequeñas cantidades de alcohol deberían ser evitadas y/o valoradas individualmente”¹

Aprovechando el día mundial sin alcohol que se celebra el 15 de noviembre, el Departamento de Salud propone que sigamos reflexionando sobre esta cuestión por considerarlo que puede ser de suma importancia para nuestra salud.

Una imagen social tolerante y una publicidad engañosa han contribuido a minimizar sus efectos negativos y normalizar su consumo. La actitud permisiva de la población adulta hacia el consumo se ha ido configurando sobre la costumbre, el rito o la cotidianidad de las relaciones sociales, asumiéndola con normalidad.

La mayoría desconoce que con frecuencia “lo normal” supera las recomendaciones. Además, muchas personas bebedoras no son conscientes de que, aunque no lleguen nunca a emborracharse, pueden estar realizando un consumo de riesgo para ellas y para su entorno. Algunos datos muestran que el 76% de las personas que beben de más creen que toman una cantidad normal de alcohol.

El peso y la talla corporal, la edad, el sexo, la experiencia en el consumo, la genética, el metabolismo individual, ingerir o no alimentos mientras se bebe y otros factores sociales, relacionados con la persona que consume, la pueden hacer más o menos vulnerable a las lesiones y enfermedades relacionadas con el consumo de alcohol.

Os animamos a utilizar los materiales, así como impulsar la reflexión social e individual sobre la cantidad de alcohol que se consume.

¹ Sociedad Española de Epidemiología “Alcohol y salud pública: hechos y datos. Posicionamiento oficial de la Sociedad Española de Epidemiología” Noviembre de 2016