



*El consumo ocasional de alcohol, al poco de tomarlo, puede producir una falsa sensación de energía, de ausencia de miedo, que se asocia a ser más imprudentes. Por eso, el alcohol es la causa del 40% de los accidentes de tráfico y del 66% de los accidentes laborales. Si seguimos bebiendo, al cabo de un rato, hace que nos sintamos más tristes y decaídos.*

Si se toma de una manera habitual, cada vez se necesita beber más para tener los mismos efectos hasta llegar a un punto en que se necesita beber para encontrarse bien. Cuando pasa esto es porque sufrimos una dependencia al alcohol. Además, beber durante mucho tiempo puede causar cirrosis, úlceras de estómago, hipertensión, infartos, demencia, delirio... También puede alterar la relación con la familia (amenazas, malos tratos,..), o en el trabajo (conflictos con los compañeros, accidentes).

## ¿Hay algún consumo de alcohol seguro?

No hay ningún consumo de alcohol seguro, depende de la sensibilidad y de otras circunstancias que pueda tener la persona. Sigue vigente la recomendación de la Organización Mundial de la Salud "Alcohol: Cuanto menos mejor".

## ¿Quién no debería beber? ¿En qué situaciones?

▶ Los menores de 18 años. Ya que aún están en fase de crecimiento.



- ▶ Las mujeres embarazadas.
- ▶ Cualquier persona que tome medicamentos.
- ▶ Personas con alguna enfermedad que desaconseje el consumo (inflamación del hígado,...).
- ▶ Cuando se conducen vehículos, se practiquen deportes y/o se manipulen máquinas u objetos peligrosos.

## ¿Cuándo es un problema?

- ▶ Si se utiliza regularmente para relajarse, para evitar la tristeza, la ansiedad...
- ▶ Cuando no se puede dejar de beber una vez que se ha empezado.
- ▶ Si se ha intentado beber menos sin conseguirlo.
- ▶ Si la persona disminuye el interés o rendimiento en los estudios o el trabajo.
- ▶ Cuando se miente sobre el consumo a la familia, amigos o al médico.

## ¿Dónde puedo pedir ayuda?

Hay que hablar con la familia y/o amigos. También con su médico y/o la enfermera de su centro para intentar encontrar la mejor solución.

## ¿Qué es la alcoholemia?

Es la cantidad de alcohol por litro de sangre expresada en gramos. La legislación española establece como cantidad máxima permitida 0,5 gr. por litro en sangre en los conductores no profesionales (unas 2-3 cervezas), o 0,25 mgrs/l en aire espirado.



Una consumición de cerveza, vino o cava corresponde a una UBE, mientras que una consumición de destilados (whisky, brandy, anís, ginebra) contiene dos UBE. Los límites razonables hay que situarlos por debajo de 4 UBE diárias para los hombres y 2 UBE para las mujeres.