



## ¿Cómo se define 'en moderación' o 'el consumo responsable'?

### ESPAÑA

En adultos, y sólo como orientación general, existen unos límites de consumo considerados seguros internacionalmente, y que tienden a ser cada vez más restrictivos. Éstos son:

Adultos:

**hombres sanos, no superar los 30 gramos de alcohol puro al día.**

**mujeres sanas, no superar los 20 gramos de alcohol puro al día.**

Estas recomendaciones no pueden aplicarse a personas jóvenes que no han llegado a la edad de madurez física, personas con condiciones que pueden verse afectadas por el consumo de alcohol como las que padecen de elevada tensión sanguínea, o aquellas que toman medicamentos no compatibles con el alcohol. Estas últimas deben consultar a su médico de cabecera para tener mayor información.

Otro método que se utiliza para calcular el consumo de alcohol es el basado en **unidades (drinks)**. Cada unidad equivale a 8-10 gramos de alcohol.

Para una rápida valoración del alcohol consumido, utiliza la siguiente tabla:

#### Cálculo del consumo de alcohol en unidades y gramos

Tipo de Bebida	Volumen	Nº de unidades	Nº de gramos
Vino	1 vaso (100 ml)	1	8
	1 litro	10	80

<b>Cerveza</b>	1 caña (200 ml)	1	8
	1 litro	5	40
<b>Copas</b>	1 copa (50 ml)	2	16
	1 carajillo (25 ml)	1	8
	1 combinado (50 ml)	2	16
	1 litro	40	320
<b>Generosos</b> (jerez, cava, vermut)	1 copa (50 ml)	1	8
	1 vermut (100 ml)	2	16
	1 litro	20	160

Alcohol y Salud Pública, España 2001:

El consumo moderado de alcohol se puede disfrutar y hasta puede llegar a ser saludable, tal y como han demostrado múltiples estudios científicos sobre el tema. **El principal beneficio del consumo moderado de alcohol es la reducción en la incidencia de ataques al corazón, la principal causa de muerte en el mundo occidental.** El efecto beneficioso del alcohol dura 24 horas, y por lo tanto se recomienda beber de forma moderada y a menudo.

### ¿Y si bebo demasiado?

El abuso prolongado del alcohol es la causa de muchas enfermedades mortales como las del corazón, infartos, cáncer del hígado, del pecho en las mujeres, y de la boca y la garganta, así como cirrosis del hígado.

La mayoría de las personas disfrutan de las copas y lo encuentran como algo sociable y relajante. Normalmente, **el consumo sensato de las bebidas alcohólicas no hace daño y es compatible con un estilo de vida saludable.** No obstante hay veces cuando el exceso o el simple hecho de beber pueden causar problemas. Por ejemplo:

### No se debería

- Beber y conducir
- Operar maquinaria, utilizar equipos eléctricos o trabajar a altura después de haber bebido
- Beber en exceso antes de practicar el deporte
- Beber mientras se toman algunos medicamentos - en caso de dudas consulte su médico de cabecera
- Beber una elevada cantidad de vez en cuando - puede conducir a problemas de salud e otros

### Puntos negativos:

Cómo combatir los excesos de alcohol

Si se bebe, en pequeñas cantidades y acompañando siempre la comida

**FUENTE:** *Drinking and You/España*

<http://www.drinkingandyou.com/site/es/moder.htm>

