

CATEGORÍAS DE BEBEDORES EN FUNCIÓN DE LA CANTIDAD INGERIDA Y EL SEXO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que no hay una cantidad “segura” por debajo de la cual no haya riesgos, pero establece **categorías de bebedores en función de la cantidad ingerida y el sexo.**

En Europa se tiende a considerar el límite para establecer un consumo de riesgo **5 UBEs/día para el hombre y en 3 UBEs/día para la mujer.**

En Estados Unidos los límites son superiores, situándose en 7 UBEs/día para los hombres y 5 UBEs/día para las mujeres.

La Organización Mundial de la Salud establece límites más restrictivos y clasifica como bebedor de riesgo a aquel que consume **28 UBEs/semana en el caso de los varones y 17 UBEs/semana en las mujeres.**

También se considerará bebedor de riesgo aquella persona que consume gran cantidad de alcohol en poco tiempo, es decir, **5 ó más bebidas alcohólicas que puedan suponer más de 8 UBEs en una sola ocasión o en un periodo corto de tiempo (horas), al menos una vez al mes.** Esta conducta es de alto riesgo y es la que siguen actualmente una parte de los jóvenes en España.

CONSUMO DE RIESGO *	
DIARIAMENTE	SEMANALMENTE
5 UBEs /día para el hombre 3 UBEs /día para la mujer	28 UBEs /semana para el hombre 17 UBEs /semana para la mujer
CONSUMO DE ALTO RIESGO	
EN UNA SOLA OCASIÓN: “ATRACON”	
8 UBEs / en una sola ocasión (hombres)	
6 UBEs / en una sola ocasión (mujeres)	

* Es consumo de riesgo cualquier consumo en el caso de mujeres embarazadas, menores y personas con actividades, enfermedades y tratamientos que desaconsejen el consumo.

CONSUMO DE RIESGO DIARIAMENTE	CONSUMO DE RIESGO SEMANALMENTE	CONSUMO DE ALTO RIESGO EN UNA SOLA OCASIÓN “ATRACON”
<p>HOMBRES</p> <p>5 unidades /día</p> <p>5 cañas de cerveza o 5 vasos de vino o 2 combinados y 1 vaso de vino</p> <p>MUJERES</p> <p>3 unidades /día</p> <p>3 cañas de cervezas o 3 vasos de vino o 1 combinado y 1 vaso de vino</p>	<p>HOMBRES</p> <p>28 unidades /semana</p> <p>28 cañas de cerveza o 4 botellas de vino o 6 litros de cerveza o 14 combinados</p> <p>MUJERES</p> <p>17 unidades /semana</p> <p>17 cañas de cerveza o 2,5 botellas de vino o 3,5 litros de cerveza o 7 combinados</p>	<p>8 unidades / en una sola ocasión (hombres)</p> <p>4 combinados o 4 cervezas y 2 combinados</p> <p>6 unidades / en una sola ocasión (mujeres)</p> <p>3 combinados o 2 cervezas y 2 combinados</p>

USO Y DEL ABUSO DE ALCOHOL

USO: Una persona usa el alcohol cuando lo consume de forma esporádica y sin exponerse a riesgos físicos o psicológicos.

ABUSO: Una persona abusa del alcohol a pesar de que sin presentar dependencia física ni psicológica, el consumo le expone a riesgos físicos y/o psíquicos o consume en situaciones no apropiadas. El abuso de alcohol implica graves riesgos que se multiplican cuanto más alcohol consumimos.

Puede interferir en el desarrollo psíquico de los más jóvenes. Disminuye el rendimiento físico e intelectual. Aumenta la probabilidad de conductas de riesgo: conducción temeraria, peleas, relaciones sexuales sin protección, actos violentos...

Conlleva problemas de salud.