



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD



ESTRATEGIA  
PROMOCIÓN DE LA SALUD  
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

**WEBINAR**

# Actualización de los Límites de Consumo de Bajo Riesgo de Alcohol

## Construir el futuro

**Fernando Rodríguez Artalejo**

**Universidad Autónoma de Madrid y CIBERESP**

**Madrid, 13 de noviembre de 2020**

# Construir el futuro

- Investigación
- Difusión e impacto de salud pública

# Investigación (límites de bajo riesgo consumo promedio)

- ¿Pueden ser diferentes en la gente mayor (aparentemente sana)?
- Límites de bajo riesgo en multimorbilidad, calidad de vida, estado funcional...
- Mejorar el conocimiento de las diferencias por sexo/género
- Los límites ¿pueden variar según el patrón de consumo (con las comidas, en compañía, comer antes de beber, patrón mediterráneo, etc...)?
- ¿Será posible realizar un ensayo clínico para “sentenciar” parte de este asunto?

# Límites para un consumo de alcohol de bajo riesgo

El **consumo de alcohol perjudica la salud** y consumir por encima de estos límites se asocia con un **mayor mortalidad**

Abandonar el término consumo "promedio" y reemplazarlo por "habitual" ("the average may not be the mean")



¿Cuál es la magnitud del aumento de la mortalidad al superar los límites de consumo promedio (en especial en el rango entre el límite y el consumo de riesgo)? Es posible que me compense asumir un pequeño aumento absoluto de mortalidad a largo plazo (especialmente si soy joven) si obtengo satisfacción bebiendo un poco más. **Exceso de riesgo absoluto y relativo de mortalidad al alcanzar los 60 años**

**El riesgo sólo se evita si no consumes alcohol**

Reduce tu consumo  
Márcate al menos **2 días libres de alcohol** por semana

**NO consumir alcohol**

- CONDUCCIÓN
- LACTANCIA
- EMBARAZO
- TRABAJO PRECISIÓN
- MENOR DE EDAD
- ALGUNOS MEDICAMENTOS Y ENFERMEADES
- ACTIVIDADES DE RIESGO
- CUIDADO DE MENORES

¿Hacer énfasis en promover la abstinencia (principio de precaución) o en adoptar el consejo a las prácticas sociales (nota: el límite en mujeres es inferior a una lata de cerveza? **La mayoría de los que consumen por debajo de esos límites no experimentarán efectos adversos del alcohol** (de forma similar a los que conducen sin superar los límites de velocidad, no tendrán accidentes durante el viaje).

# ¿Cómo hacer llegar el mensaje?

- **¿Proporcionar información sobre los límites de bajo riesgo (y las kcal) en el etiquetado de las bebidas alcohólicas?\***
  - \*El debate público para establecer esta norma puede ser el mejor aliado para modificar las normas sociales de consumo y conseguir que baje por debajo e los límites de bajo riesgo.
    - ¿En ausencia de este debate tendremos los medios para conseguir que la mayoría de la población y de los profesionales conozcan estos límites?
- **Para ser más eficaces, se debe conocer bien la interpretación/percepción de la población sobre los mensajes derivados de los límites de bajo riesgo**

# Como reducir tu consumo de alcohol

Si **NO** bebes, ¡Enhorabuena, sigue así!  
Si consumes alcohol, recuerda:  
**CUANTO MENOS ALCOHOL, ¡MEJOR!**

El consumo de alcohol siempre implica un riesgo, pero este es menor si no se superan los **límites de consumo de bajo riesgo**

10 gramos/día    20 gramos/día

## 1 Conoce tu consumo: calcula cuánto bebes

¿Cuántos días bebes a la semana? ¿y al mes?

¿Cuánto alcohol bebes en cada ocasión?



## 2 ¿Cuántas calorías tiene el alcohol?

Ejercicio para quemarlas



1 jarra de  
cerveza  
500 ml



1 copa de  
vino  
250 ml



1 chupito de  
60 ml

140 Kcal



Caminar  
(5 km/h)



## 3 Controla tu consumo

Márcate al menos **2 días libres de alcohol** por semana



**Sustituye el alcohol** de tu despensa por otras bebidas. El agua es la bebida más sana



## 4 Reduce la cantidad que bebes

- **Alterna** una bebida alcohólica con otra sin alcohol y comida
- Elige bebidas con **menos graduación**
- **Rebájalo con otras bebidas sin alcohol**  
Si tienes sed o haces deporte **bebe agua** (u otras bebidas sin alcohol), el alcohol deshidrata
- **Suelta el vaso**, si lo tienes en la mano beberás con más frecuencia
- Utiliza **vasos más pequeños**
- **Come antes** de beber alcohol y evita **alimentos salados** mientras bebes

¿Cómo entiende la gente esto?  
Como una forma de reducir el consumo o cómo un instrumento para beber más paliando los efectos tóxicos inmediatos del alcohol?

# Impacto en salud pública

- **Monitorizar conocimiento y actitudes ante los límites del consumo de bajo riesgo, y las variables asociadas.**
  - Población general
  - Profesionales sanitarios
  - Responsables políticos
- **Monitorizar las intervenciones de los profesionales sanitarios sobre consumo de bajo riesgo y consumo de riesgo**
- **Monitorizar cambios en la distribución del consumo de alcohol (aumento de abstemios/bebedores ocasionales, y consumidores de bajo riesgo, reducción de consumidores de riesgo, y *binge drinking*).**