

Salud Pública, en el Día Mundial Sin Alcohol, desaconseja el consumo intensivo, que afecta al 20,5% de la población navarra de 15 a 64 años

El ISPLN informa, en línea con el Ministerio y otros organismos internacionales, de que se han reducido los límites para tener un consumo de bajo riesgo

Lunes, 15 de noviembre de 2021

El Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) desaconseja el consumo intensivo de alcohol y promueve la reflexión entre la ciudadanía, ante la conmemoración hoy del Día Mundial Sin Alcohol, por las consecuencias negativas de este consumo para la salud.

En Navarra, el consumo intensivo de alcohol en los últimos 30 días afecta al 20,5% de la población (25,4% en hombres y 15,5% en mujeres), una cifra superior a la media estatal, que se situó en el 15,4%. Estos datos están recogidos en la encuesta bienal EDADES, realizada por el Plan Nacional sobre Drogas a personas de 15 a 64 años de edad en 2019.

Se llama consumo intensivo o 'en atracón' al consumo de seis unidades básicas estándar (UBE) en hombres y cuatro en mujeres en un plazo de cuatro a seis horas. Una UBE contiene 10 gramos de alcohol puro, como un chupito, una caña (250 ml) o una copa de vino (125 ml). Las recomendaciones entre hombres y mujeres son distintas por sus diferencias en la composición corporal, en cómo se absorbe y metaboliza el alcohol y otros factores.

El **Ministerio de Sanidad**, así como otros organismos internacionales, han establecido nuevos límites para tener un consumo de bajo riesgo, a la vista de los últimos estudios. Así, los límites del consumo promedio se han reducido para situarse en 20 g/día en hombres (2 UBE) y 10 g/día en mujeres (1 UBE), dado que el consumo por encima de ellos se asocia con una mayor mortalidad.

Según estas indicaciones y los resultados de EDADES, en la Comunidad Foral un 13,2% de las personas encuestadas (13,1% en hombres y 13,4% en mujeres) realizan un consumo medio semanal que se sitúa por encima de los límites considerados de bajo riesgo.

En esta línea, el ISPLN ha actualizado estos límites y recomendaciones, y así se ha recogido en materiales educativos como el folleto **El alcohol y tu salud**.

Los riesgos del consumo de alcohol

El consumo de alcohol está muy arraigado en nuestra cultura para celebrar, para socializar, por placer... y la imagen social tolerante y la publicidad engañosa minimizan sus riesgos. El consumo de alcohol es perjudicial para la salud: a medida que aumenta su consumo, aumentan sus riesgos a corto y largo plazo. Y puede tener elevados costes personales, familiares y sociales, como accidentes de tráfico, caídas, aumento de agresividad en las relaciones familiares o de amistad, y aumento de la posibilidad de relaciones sexuales no deseadas o no seguras.

El consumo de alcohol contribuye al desarrollo de más de 200 problemas de salud y lesiones, así como al 3,6% de las muertes prematuras. Además, es uno de los principales factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas.

Entre los efectos a largo plazo, estudios científicos desarrollados durante las dos últimas décadas revelan que el consumo de alcohol se asocia al desarrollo de ciertos tipos de cáncer, como son los de cavidad oral, laringe, esófago, colon-recto, mama (en mujeres) e hígado.

Por ello, con el objetivo de reducir los daños producidos por el consumo de alcohol han surgido diversas iniciativas internacionales como SAFER, de la Organización Mundial de la Salud (OMS), y la Acción Conjunta Europea para reducir los daños relacionados con el alcohol (RARHA). En España, también siguen esta línea

de actuaciones la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional, así como la Estrategia Nacional de Adicciones 2017-2024.

En todas ellas se plantea que cualquier consumo implica riesgo, se desaconseja el consumo intensivo y se recomienda no consumir alcohol por encima de los límites citados de bajo riesgo.

Seis recomendaciones para reducir el consumo

Estas recomendaciones y reflexiones están plasmadas en la nueva edición del folleto El alcohol y tu salud. En él, el Instituto anima a la ciudadanía a analizar su consumo de alcohol, reflexionar sobre ello y valorar en qué situaciones hay que evitar consumir alcohol.

El consumo cero está indicado en los menores de edad (por la maduración del cerebro), durante el embarazo y la lactancia, si se va a conducir o se es responsable de la seguridad de otras personas, si se maneja determinada maquinaria, si se están tomando algunos medicamentos...

El material mencionado del ISPLN también aporta diversas propuestas para mantener un consumo de bajo riesgo, así como para reducir el consumo. Por ejemplo, se recomienda marcarse dos días a la semana libres de alcohol; optar por bebidas de menos graduación; comer antes de beber alcohol y evitar alimentos salados; utilizar un vaso pequeño, llenándolo menos y sin tenerlo siempre en la mano; alternar el consumo de una bebida alcohólica con otra sin alcohol; y, finalmente, si se tiene sed o se hace deporte, optar por beber agua, porque el alcohol deshidrata.