Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo

Image not found https://enfamilia.aeped.es/site

Image not found https://enfamilia.aeped.es/site

Alcohol: consumo de riesgo

El alcohol es un tóxico que tiene consecuencias más graves en los menores de edad. Los menores de 18 años no deberían consumir alcohol, ya que su organismo y personalidad no están completamente desarrollados.

El alcohol no afecta siempre y a todas las personas de la misma manera. Depende del sexo, la edad, el peso, el metabolismo de cada uno y si se toma con comida. Todo esto puede hacer que el consumo de alcohol tenga más efecto en unas personas que en otras.

Hay unos límites máximos recomendados de consumo de alcohol; superar estos límites puede producir efectos indeseables en la salud y la vida de las personas. Para unificar criterios a la hora de calcular el consumo de alcohol, la Organización Mundial de la Salud estipuló su medida a través de la Unidad de Bebida Estándar (UBE); una UBE equivale a 10 gramos de alcohol. Se considera consumo de riesgo a partir de 4 UBE en el varón y 2 UBE en la mujer.

En la siguiente tabla se puede ver la equivalencia en UBE de los distintos tipos de bebidas alcohólicas

TIPO DE BEBIDA	**VOLUMEN**	**Nº DE UBE**
VINO	1 VASO (100 ml)	1
CERVEZA	1 CAÑA (200 ml)	1
COPAS	1 CARAJILLO (25 ml) 1 COPA (50 ml) 1 COMBINADO (50 ml)	1 2 2
GENEROSOS	1 COPA (50 ml) 1 VERMUT (100 ml)	1 2

La tabla completa se puede consultar en la web del Ministerio de Sanidad.

En muchas situaciones, cualquier consumo es de riesgo: en los menores de edad, durante el embarazo y la lactancia, al conducir un vehículo, tomar medicamentos o padecer alguna enfermedad.

¿Cómo saber cuánto alcohol se consume?

A partir de dos sencillos cuestionarios se puede saber cuánto alcohol se ingiere y si se trata de un consumo de riesgo.

Al finalizar el mismo se ofrecen algunos consejos personalizados para reducir riesgos. Se pueden visualizar en Conoce tu consumo

¿Sabes cuanto alcohol consumes? Y ¿Tengo que preocuparme?

Artículo publicado el 24-2-2017, revisado por última vez el 20-12-2017

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la Asociación Española de Pediatría, está disponible bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/alcohol-consumo-riesgo