

## CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS

### Diciembre. El alcohol pasa factura




**El alcohol es la droga más consumida** en nuestro medio, estando profundamente arraigado en nuestra sociedad y en nuestra cultura, siendo bien **tolerado y aceptado socialmente** para diversos usos (para celebrar, para socializar, por placer, relajación, en fiestas con amigos y familiares, para cambiar el ánimo, etc.). Todo ello, unido a la escasa percepción del riesgo que supone su consumo, la fácil accesibilidad y las múltiples propiedades que se le otorgan, hacen que el consumo de alcohol suponga hoy en día un importante problema de salud pública y de seguridad.

Aunque el alcohol puede producir efectos placenteros de forma inmediata, según aumenta la frecuencia y la cantidad ingerida puede producir efectos adversos a corto, a medio y a largo plazo facilitando la aparición de diversas enfermedades, aumentando la incidencia de accidentes y afectando a la vida familiar, laboral y social en general.

#### Problemas derivados del alcohol

El consumo de alcohol no afecta de la misma manera a todas las personas, ya que la edad, el sexo, el peso, la talla, la experiencia en el consumo, la genética, el metabolismo individual, la nutrición y otros factores sociales relacionados con la persona que consume, las pueden hacer más o menos vulnerables a desarrollar enfermedades relacionadas con el alcohol.

Existen determinadas circunstancias en las que no se debe de consumir nada de alcohol, ya que cualquier consumo se considera de riesgo: infancia y adolescencia, embarazo y periodo de lactancia, conducción de vehículos, trabajos que requieran coordinación, concentración y atención, tomar algún

	Consejería de Hacienda y Administración Pública Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador
CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS	

medicamento que interactúe con alcohol o sufrir alguna enfermedad que el alcohol puede agravar.


A nivel laboral el alcohol no solo puede suponer un peligro para la persona que lo toma, sus compañeros de trabajo o terceras personas, sino que también puede ser fuente de conflictos y repercutir en el rendimiento de la persona y en la productividad y calidad del trabajo en la empresa.

### 5 motivos para reducir el consumo de alcohol o dejarlo

- El alcohol tiene muchas [calorías](#). Si dejas o reduces el consumo, lo notarás muy pronto. Además, tu cara tendrá un aspecto más saludable.
- Beber alcohol interfiere en el sueño. Poder descansar bien te ayudará a levantarte de buen humor y sentirte mejor en todos los aspectos de tu vida.
- Aunque muchas personas beben para reducir el [estrés](#), el alcohol es un depresivo y su consumo crea mayor ansiedad.
- Si en ocasiones has tenido problemas a causa del alcohol (discusiones, lesiones o disgustos), dejarlo o reducirlo te ayudará a tener mayor tranquilidad.
- Evitando o reduciendo el alcohol tendrás menos riesgo de padecer enfermedades físicas y mentales.

### **Trucos para controlar y reducir el consumo de alcohol**

- *Sustituye el alcohol de tu despensa por otras bebidas sin alcohol.*
- *Cambia el recipiente en el que sueles beber por otro más pequeño (vasos pequeños, cañas...), te ayudará a reducir la cantidad de alcohol.*
- *Bebe despacio y dando pequeños sorbos. Si vas a beber, procura disfrutar del sabor y nos de los efectos del alcohol.*
- *Suelta el vaso: si mantienes el vaso o copa en la mano beberás con más frecuencia, déjalo sobre la mesa después de beber.*
- *Si sueles beber con frecuencia, elige los momentos. Por ejemplo: un vasito de vino sólo a la cena.*
- *Diluye el alcohol con refrescos sin gas, sifón o limonada; hará que tomes menos cantidad.*
- *Elige bebidas más suaves: las bebidas fermentadas contienen menos graduación que las destiladas.*
- *Intercala las bebidas alcohólicas con otras sin alcohol, como agua o refrescos.*
- *Consumir otras drogas o medicamentos con alcohol intensifica los riesgos y perderás la noción de las unidades que has consumido.*

	Consejería de Hacienda y Administración Pública Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador
CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS	

- *No bebas alcohol con sed: el alcohol deshidrata, si tienes sed bebe agua u otras bebidas sin alcohol. Evita también comer alimentos salados mientras bebes alcohol.*
- *Márcate días “sin”: establece unos días durante la semana en los que nos bebas nada de alcohol.*
- *No bebas porque todos han pedido otra ronda, porque está encima de la mesa o “porque sí”. Sé consciente de lo que bebes en cada momento.*

**Conoce tu consumo.** Podrás saber realizando estos dos sencillos cuestionarios cuánto alcohol bebes realmente, detectar si realizas un consumo de riesgo y evaluar tu consumo de alcohol en un día.

Si crees que tienes problemas con el alcohol o sospechas que alguien cercano a ti los puede tener, deberías buscar ayuda y acudir a tu médico de familia para valorar la situación y recibir ayuda si es necesario.

#### **Si quieres ampliar la información...**

- [Estilos de vida saludable: consumo de riesgo y nocivo de alcohol](#). Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- [Información sobre el alcohol](#). Plan Nacional de Drogas; Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
- [Qué hacer ante la sospecha o evidencia de consumo](#). Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
- [Campaña preventiva sobre el alcohol del Plan Nacional sobre Drogas. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad](#)
- [Las bebidas alcohólicas](#). Consejería de Sanidad
- [Prevención del consumo de alcohol y otras sustancias adictivas en el ámbito laboral](#). Proyecto Hombre
- [La verdad sobre el alcohol](#). Fundación por un mundo sin drogas
- [Trastornos del espectro alcohólico fetal](#). Centros para el control y la prevención de enfermedades. Centro Nacional de Defectos Congénitos y Discapacidades del Desarrollo (NCBDDD).