

Alcohol

¿Cuánto es mucho?



El consumo de bebidas alcohólicas está muy arraigado en nuestra cultura y relacionado con nuestras tradiciones y celebraciones.

Sin embargo, este consumo, no siempre está exento de riesgos; depende de la cantidad y la frecuencia. Por eso es importante estar informado y CONOCER si tu consumo de alcohol pone en riesgo tu salud. Te proponemos a continuación un sencillo test.

Si estás en una de las siguientes situaciones no hace falta que hagas el test



CONDUCCIÓN



LACTANCIA



EMBARAZO



TRABAJO
PRECISIÓN



Menor
de edad



MEDICAMENTOS
Y ENFERMEDADES

en estos casos, el consumo siempre es de riesgo

Comprueba en tres pasos* si tu consumo puede ser de riesgo

1. ¿Con qué frecuencia consumes alguna bebida alcohólica?

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| (0) Nunca | (3) De dos a cuatro veces a la semana |
| (1) Una o menos veces al mes | (4) Cuatro o más veces a la semana |
| (2) De dos a cuatro veces al mes | |

PUNTOS

2. ¿Cuántas consumiciones haces al día?

- | | |
|-------------------|-------------------|
| (0) Una o dos | (3) Siete a nueve |
| (1) Tres o cuatro | (4) Diez o más |
| (2) Cinco o seis | |

PUNTOS

3. ¿Con qué frecuencia tomas 6 o más consumiciones (más de 6 cañas, 6 vinos o 3 copas en una sola ocasión (una noche, una tarde, en una comida, de botellón, etc.)?)

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| (0) Nunca | (3) Semanalmente |
| (1) Menos de una vez al mes | (4) A diario o casi a diario |
| (2) Mensualmente | |

PUNTOS

	Mujeres	Hombres	TOTAL PUNTOS
NO REALIZAS UN CONSUMO DE RIESGO	3 puntos o menos	4 puntos o menos	
REALIZAS UN POSIBLE CONSUMO DE RIESGO	4 puntos o más	5 puntos o más	<input type="text"/>

*En caso de ser positivo este test, puedes confirmarlo con otro test llamado AUDIT. Consulta en tu centro de salud o en la página web (apartado Conoce tu consumo). <http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/consumo/home.htm>

¿QUÉ ES UN CONSUMO DE RIESGO?

El consumo de riesgo de alcohol es el que aumenta las probabilidades de tener problemas de salud en un futuro (cáncer, hipertensión arterial, enfermedades hepáticas, etc.)

Por otro lado, consumir bebidas alcohólicas de manera intensiva aumenta la probabilidad de verse implicado o implicar a terceros, en un accidente o en una pelea. Por lo que este tipo de consumo intensivo, también es de riesgo para la salud.