

Por tu salud...

El alcohol, las UBES y sus riesgos



El alcohol es la sustancia psicoactiva (comúnmente droga), más consumida en nuestra sociedad. Su consumo está altamente normalizado y forma parte de las pautas culturales, los usos y las costumbres fuertemente arraigadas en numerosos contextos sociales.

Tal como recoge la Organización Mundial de la Salud (OMS), se calcula que el uso nocivo del alcohol causa cada año cerca de **2,5 millones de muertes**, y una proporción considerable de ellas corresponden a personas jóvenes y en edad laboral. El precio social y su impacto económico son muy elevados.

El **consumo de bebidas alcohólicas** ocupa el **2º lugar** entre los principales **factores de riesgo de enfermedades y discapacidad** en Europa. A su vez, el uso nocivo del alcohol es **uno de los cuatro factores de riesgo** de enfermedades no transmisibles importantes que son susceptibles de modificación y prevención.

Además, tal como indica un estudio reciente¹, **el consumo de alcohol está "directamente relacionado" con los ingresos hospitalarios por poli-traumatismo grave**, encontrándose presencia de alcohol en el **44% de los ingresos** de este tipo.

A ello sumamos que, el alcohol es una **neurotoxina**, lo que significa que puede envenenar el cerebro. Uno de los efectos del consumo excesivo de alcohol es que interfiere con la absorción de vitamina B, lo que impide que el cerebro funcione correctamente. , el consumo abusivo de alcohol puede dañar de manera irreversible el desarrollo del cerebro de los menores de 25 años, ya que es a esta edad cuando termina de madurar².

El consumo de alcohol está relacionado con problemas graves de **índole social** y del

desarrollo, en particular la violencia, el descuido y maltrato de menores y el absentismo laboral.

La ingestión nociva de alcohol es un importante factor determinante de algunos trastornos **neuro-psiquiátricos**, como los trastornos por consumo de alcohol y la epilepsia, así como otras enfermedades no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, la cirrosis hepática y diversos cánceres.

El consumo nocivo también está relacionado con varias enfermedades infecciosas como la infección por el VIH/sida, la tuberculosis y las infecciones de transmisión sexual, debido por un lado al debilitamiento del sistema inmunitario por efecto del alcohol y por otro lado a que la embriaguez trastorna la adherencia de los pacientes al tratamiento con anti-retrovíricos.

En esta línea, otro estudio actual publicado en el *'European Journal of Clinical Nutrition'* confirma por primera vez que los hombres y las mujeres que beben alcohol de forma continuada sufren en mayor medida **obesidad abdominal**, un factor conocido por su peligrosa relación con la mortalidad en adultos.

El alcohol, del estímulo al descontrol

Como sustancia, el alcohol actúa como un **depressor del sistema nervioso central**, es decir, inhibe progresivamente las funciones cerebrales, produciendo una disminución del nivel de consciencia y afecta, por tanto, a la capacidad de autocontrol. Produce inicialmente euforia y desinhibición por lo que se confunde con un estimulante. En realidad lo que provoca es un enlentecimiento de las funciones que lleva a cabo el cerebro, reduciendo así buena parte de sus capacidades.



Ser azul es promover la salud en el trabajo.

Por tu salud...

El alcohol, las UBES y sus riesgos



Tipos de consumo

El término “*consumo de alcohol*” se refiere a cualquier ingesta de alcohol. Cuando nos referimos al consumo de alcohol es importante diferenciar y matizar formas o patrones de consumo, que comportan distintos riesgos y requieren distintas estrategias de actuación. Hablamos de:

Consumo moderado o consumo de bajo riesgo). Utilizado para utilizar para indicar que el consumo está dentro de las pautas legales y médicas, y que es poco probable que derive en problemas relacionados con el alcohol.

Abuso o consumo excesivo de riesgo. Consumo que ya acarrea daños para la salud (física o mental), e incluso daños sociales propios y/o para los demás. Comprende cualquier de estos 3 niveles:

- Consumos de riesgo. Supera los límites de un consumo moderado y aumenta la probabilidad de sufrir enfermedades, accidentes, lesiones o trastornos mentales o del comportamiento.
- Consumo perjudicial. Patrón de bebida que ya ha causado daño para la salud. El daño puede ser bien físico (p.ej., hepático debido al consumo crónico), o mental (p.ej., episodios depresivos secundarios al consumo), y va acompañado con frecuencia de otras consecuencias adversas de índole social, familiar y/o laboral.
- Dependencia o consumo dependiente. Se presenta cuando, además de haberse producido daños, el consumo de alcohol se ha convertido en una conducta adictiva.

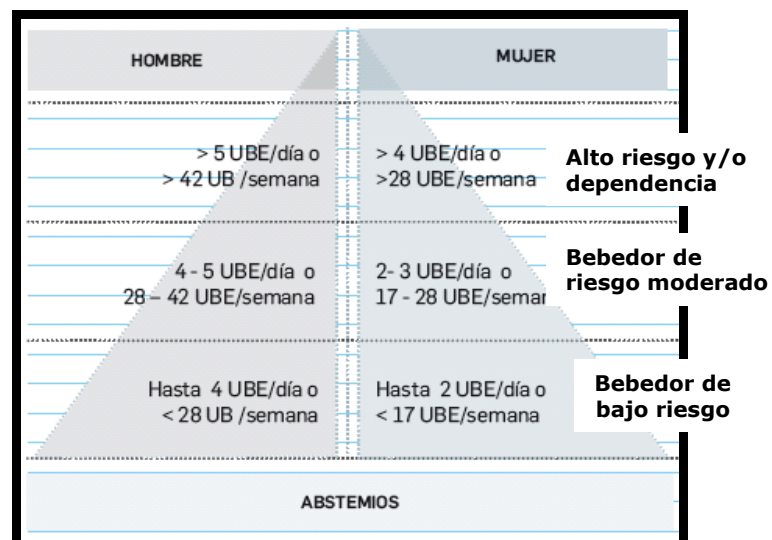
Cómo medir y qué límites (las UBES)

Para calcular el consumo de alcohol necesitamos saber la cantidad de alcohol absoluto que tienen las bebidas que se toman. La cantidad de alcohol de una bebida se expresa en **UBE** (Unidades de Bebida estándar). Una UBE equivale a unos 10 gramos de alcohol puro.

Si tenemos en cuenta que en España una UBE es igual a 10 gramos de alcohol, consideramos el límite de riesgo para la salud recomendado actualmente por las sociedades científicas y autoridades sanitarias el de **28 UBE / semana** para el **varón** y **17 UBE / semana** para la **mujer**.

Recordemos que el alcohol afecta de manera distinta a hombres y mujeres, por lo que los valores son diferentes para cada caso:

| TIPO DE BEBIDA | CANTIDAD | UBEs (aprox.) |
|-----------------------|--------------------|---------------|
| Vino | 1 vaso o copa | 1 |
| | 1 botella | 7 |
| Cerveza | 1 botellín | 1 |
| | 1 tercio | 1,5 |
| | 1 "litrona" | 5 |
| Aperitivos y licores | 1 vermut | 2 |
| | 1 copa | 2 |
| Whisky, ron, coñac,.. | 1 copa o combinado | 2 |
| | 1 chupito | 1 |
| | 1 botella | 30 |



Fuente: 1: Área de Reanimación de Urgencias del Hospital Clínico de Barcelona entre julio de 2010 y junio de 2011. (290 Pacientes). 2. Centro de Investigación Príncipe Felipe. 3. OMS: Alcohol. Nota descriptiva N°349. Febrero de 2011.



Ser azul es promover la salud en el trabajo.