

5.4. ¿Toma demasiado alcohol?

El alcohol es, de entre las drogas legales, la que más se consume en España y una de las que más problemas causa: accidentes de tráfico y laborales, cirrosis, alcoholismo, etc.

En España mueren cada año 12.000 personas por problemas relacionados con el alcohol. Los efectos son más intensos en menores de 18 años porque su organismo todavía está en desarrollo. También en mujeres, personas de poco peso y si se toman grandes cantidades en poco tiempo.

¿Qué puede hacer?

- **Lo primero que debe hacer es informarse sobre los efectos perjudiciales del alcohol.** Hay enfermedades relacionadas con su consumo que afectarán a su estómago, corazón, hígado y páncreas. También causa efectos graves para el bebé durante el embarazo.
- El consumo de alcohol puede producir una enfermedad llamada «alcoholismo». Consiste en una pérdida de control para beber, en la que cada vez hay que beber más para sentir los efectos del alcohol («colocarse»). Cuando se llega a esta situación, se puede producir un «mono» o síndrome de abstinencia cuando no se puede beber por cualquier motivo (un viaje, un accidente o una enfermedad). Los síntomas aparecen a las 6 o 12 horas de dejar de beber y suelen ser náuseas, vómitos, temblor o nerviosismo.
- El alcohol también puede ser causa de problemas en casa o en el trabajo.
- Beber no va a solucionar sus problemas
- Alcohol, **cuanto menos, mejor.** Procure beber cuanto menos mejor, nunca más de 5 bebidas en un solo día, sobre todo si es mujer, porque las mujeres metabolizan con más lentitud el alcohol y, por lo tanto, son más sensibles a sus efectos.
- Una bebida equivale a 1 vaso de vino, 1 caña de cerveza o 1 carajillo. Un combinado tipo «cubata» equivale a 2 bebidas, lo mismo que 1 copa de licor (whisky, ron, etc.).



- No consuma alcohol si es menor de edad, está embarazada, maneja vehículos o máquinas, está tomando medicamentos o tiene enfermedades como diabetes o hepatitis.
- Hay cosas que puede hacer para beber menos:
 - No tome bebidas alcohólicas para calmar la sed.
 - Póngase un límite de bebida antes de salir de casa.
 - No concentre en un día o en un fin de semana lo que bebería en toda una semana.
 - Alterne bebidas alcohólicas con refrescos.
 - No beba más de 1 vaso de vino o 1 cerveza por comida.
 - Beba despacio.
 - No beba fuera de las comidas o en casa.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si el alcohol se ha convertido en una preocupación en su vida, como comer o dormir, y no puede dejarlo.
- Si bebe por encima del límite recomendado.
- Si se siente molesto por las críticas de la gente sobre su forma de beber.
- Si necesita beber por la mañana.
- Si le duele el estómago con frecuencia, se pone amarillo, se le hinchan los pies o la tripa y está perdiendo peso.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.sindrogas.es/pnd/sustancias/alcohol/infobasic/>
- <http://www.alcoholicos-anonimos.org/>