

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,
INTERIOR Y JUSTICIA

RELACIONES CIUDADANAS E
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

SALUD

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Salud propone una reflexión sobre la normalización del consumo de riesgo de alcohol con una campaña de sensibilización

El 76% de las personas que beben de más creen que consumen una cantidad normal de alcohol

Lunes, 26 de junio de 2017

El Departamento de Salud ha puesto en marcha una nueva campaña bajo el lema "Beber lo normal puede ser demasiado ¿Conoces tus límites?" con la que se propone a la ciudadanía, tanto a población adulta como joven, reflexionar sobre la normalización social del consumo de riesgo de alcohol y su reducción.

El consejero de Salud, Fernando Domínguez, ha [presentado](#) esta iniciativa hoy, Día Internacional de la lucha contra el uso indebido y el tráfico ilegal de drogas. Ha estado acompañado por la directora gerente del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra, María José Pérez, y por la jefa de la sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las políticas del ISPLN, Margarita Echauri.

Domínguez ha remarcado que "el 76% de las personas que beben de más creen que toman una cantidad normal de alcohol".

Esta acción tiene un doble objetivo, tanto social como personal. Por un lado, sensibilizar sobre las consecuencias del consumo de alcohol de riesgo, reducir la tolerancia social existente frente a este consumo y animar a un debate social sobre el papel que la familia, las personas adultas y la sociedad en general puede tener en la prevención y promoción de la salud en adultos y menores. Por otra parte, conocer los consumos de riesgo para la salud, animar a plantearse límites y tomar iniciativas para controlarlos y mejorar la salud, así como para desarrollar entornos familiares y laborales saludables y responsables.

La campaña, que se desarrolla en el marco de las acciones que



Imagen de la campaña.

realiza el Plan Foral de Drogas en el ámbito familiar, educativo sanitario y comunitario, durará seis meses en distintos puntos de Navarra e incluye diferentes actuaciones: la edición y distribución de 45.000 folletos (35.000 en castellano y 10.000 en euskera) y 1.100 carteles bilingües en diferentes espacios (centros de salud, hospitales, servicios sociales de base, piscinas y otros espacios deportivos y de ocio, sociedades gastronómicas...); [cuñas radiofónicas](#); anuncios en medios de comunicación; cartelería en autobuses y marquesinas; y la creación del espacio web www.beberlonormal.navarra.es / www.ohidenaedatea.nafarroa.eus para consultas.

La situación del consumo de alcohol en Navarra

En Navarra se ha normalizado la presencia y el consumo de alcohol, con un 97,6% que lo han probado alguna vez, según el indicador “Consumo de alcohol Alguna vez en la Vida” (Encuesta EDADES 2015, en población general de 15 a 64 años). Sin embargo, el porcentaje de personas que han bebido en los últimos 30 días es del 75,5%, es decir, una de cada cuatro no ha consumido nada de alcohol en el último mes. Por consiguiente, no toda la población convierte el consumo de alcohol en una rutina, en un comportamiento habitual.

Respecto a la situación de los consumos continuados, diario o semanales, distintos estudios plantean una tendencia decreciente en el porcentaje de población cuyo consumo medio diario es excesivo. Por otra, aumenta el porcentaje de quienes hacen consumos intensivos (una ingesta considerable de alcohol en un tiempo reducido). En Navarra en el último mes, un 25,2% de la población entre 15 y 64 años ha hecho binge drinking o consumo en atracón y un 14,2% se ha emborrachado.

Según las Encuesta Europea 2014, en el consumo **intensivo episódico** se observa un amplio rango entre las comunidades autónomas: destacan Navarra y Extremadura, con una elevada frecuencia declarada, más del 17%, frente al 9,1% del total nacional. En el extremo contrario se encuentra Cantabria por debajo del 5%. Este aumento de consumos intensivos se da especialmente entre la gente joven con una razón de prevalencia hombres /mujeres descendente a costa del consumo de las mujeres en los grupos más jóvenes.

Cuando “beber lo normal” implica riesgo para la salud: “Ponte límites”

El alcohol es la sustancia psicoactiva más extendida entre la población de 15 a 64 años, siendo la que se percibe como de menor riesgo. En una sociedad en la que se bebe mucho (para celebrar, socializar, por placer, para olvidar, para reducir la tristeza o el estrés...), las personas tienden a creer que el consumo no hace daño. Sin embargo, los consumos de riesgo, aunque no en todas las personas, pueden tener importantes consecuencias para la salud y la vida.

En un consumo intensivo las personas, y más las más jóvenes, no son conscientes de que “te la juegas”. Cuando se consume en exceso en un tiempo corto (una salida, una cena...) suelen aparecer conductas imprudentes que pueden derivar en accidentes de tráfico, caídas, peleas, problemas en las relaciones personales, embarazos no deseados etc. Además, si el consumo de riesgo es continuado, se van añadiendo los llamados efectos crónicos ya que el alcohol se relaciona con más de 60 enfermedades físicas y mentales, como algunos cánceres, cirrosis hepática y accidentes cerebrovasculares; también es una importante causa de mortalidad y de costes directos e indirectos.

En relación a los factores implicados en el consumo de riesgo para la salud destacan la edad y el sexo, el peso y la talla corporal, la experiencia en el consumo, la genética, el metabolismo individual, ingerir o no alimentos mientras se bebe. También influyen otros factores sociales, relacionados con la persona que consume, que la pueden hacer más o menos vulnerable a las lesiones y enfermedades relacionadas con el consumo de alcohol.

Evidentemente, lo mejor para la salud es consumir cuanto menos mejor, ya que a mayor dosis de alcohol, mayor riesgo. Reducir su consumo o evitarlo aporta beneficios para la salud. Pero además, se recomienda consumo cero en varias situaciones: menores de edad, conducción de coche, moto o bicicleta, embarazo y lactancia, en el trabajo y cuando se consumen medicamentos o se padecen

enfermedades. En estos casos, el consumo siempre es de riesgo.

Si se decide tomar alcohol, se plantea el llamado consumo de bajo riesgo: si se bebe algo todos o casi todos los días, no más de 4 UBE (Unidades de Bebida Estándar) en hombres o de 2 UBE en mujeres; y si se bebe puntualmente, en una salida, cena, celebración, no más de 6 UBE en hombres y de 4 UBE en mujeres. Cabe recordar que existen importantes diferencias entre las bebidas de alta y baja graduación y en la cantidad de bebida (no es lo mismo un zurito que una caña o una pinta o un cañón) : 1 UBE equivale a 10 grs. de alcohol puro, es decir, aproximadamente 1 vaso de vino de 100 ml., una caña de 200 ml. o 1 copa de cava de 50 ml.; 1,5 UBE a una cerveza de 330 ml. y 2UBE equivale a 20 grs., es decir, a un combinado o una bebida de alta graduación (vodka, licor, ron, whisky, copa de vermut...)

En relación con el alcohol, se necesita un planteamiento previo respecto a los límites que cada cuál quiere ponerse. Es importante conocer el cuerpo y sus reacciones. Si no, es fácil dejarse contagiar por el ambiente y, en ese contexto, la salud se puede perder. A las personas les puede ayudar saber si sus consumos pueden ser de riesgo para limitarlos.

Reducir el consumo de alcohol y los daños asociados, también en las fiestas

Las fiestas ayudan a romper la rutina diaria, favoreciendo el encuentro entre viejas y nuevas amistades y las reuniones familiares. También permiten asistir y participar en actividades de calle, deportes, conciertos, cantos y bailes, gigantes, y posibilitan a la gente más joven nuevas experiencias de autonomía. En este sentido son muy saludables.

Sin embargo, con respecto al consumo de alcohol, son épocas en las que aumenta el porcentaje de población que consume alcohol y se incrementa también el consumo de riesgo y excesivo de alcohol y otras drogas.

Se señalan a continuación algunas recomendaciones para reducir el consumo y/o los daños asociados: elegir bebidas alternativas sin alcohol; no beber alcohol por beber algo o quitarse la sed; saltarse alguna ronda; beber despacio (cuanto más rápido se bebe, más rápida es la absorción y más cantidad de alcohol llega la sangre); disfrutar del sabor más que de los efectos del alcohol; y optar mejor por bebidas fermentadas (cerveza o vino) que tienen menos alcohol (entre 5 y 15 grados) y se absorben más lentamente que las destiladas (peché, ginebra, licores, vodka, whisky, ron...) que pueden tener entre 17 y 90 grados de alcohol.

Finalmente, es importante tener en cuenta las siguientes consideraciones: los menores de 18 años y los mayores de 65 son más sensibles al consumo de alcohol; los efectos del alcohol en la conducción son mayores si se tiene poca experiencia como conductor o conductora; la eliminación del alcohol es más lenta si se duerme; con la misma cantidad de alcohol, las personas más delgadas alcanzan una tasa mayor de alcoholemia que las más gruesas; en general, una mujer, bebiendo lo mismo, alcanza niveles más elevadas de alcohol en sangre, que un hombre; la fatiga, somnolencia, ansiedad o estrés afectan al grado de alcoholemia; finalmente, en el consumo de alcohol, aunque éste empieza a detectarse en la sangre a los 5 minutos de consumirlo, para que empiece a manifestar sus efectos es necesario que la digestión se produzca, lo cual tarda en torno a 45 minutos.