

# Prevención del consumo de alcohol

## Información para profesionales sanitarios

### 1 Límites de consumo de bajo riesgo

Es el consumo a partir del cual se produce un aumento significativo de mortalidad



\* UBE: Unidad de Bebida Estándar

**SON LÍMITES DE CONSUMO Y NO OBJETIVOS A CONSEGUIR**

**Cualquier consumo implica un riesgo.** Está demostrado que para determinadas enfermedades (gastrointestinales, cáncer y lesiones) no existe un nivel seguro

Documento: [Límites de Consumo de Bajo Riesgo de Alcohol](#)

### 2 Criterios de consumo de riesgo

Son los criterios a partir de los cuales actualmente se aconseja realizar una intervención en consulta

CRITERIOS	HOMBRES	MUJERES
UBEs/día	>4	>2-2,5
AUDIT	>7 puntos	>5 puntos
UBE/semana	>28	>17
UBE/ocasión	≥6	≥4

Consejo integral en estilos de vida en Atención Primaria, vinculado a recursos comunitarios:

<https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/estrategiaPromocionYPrevencion.htm>

### 3 Consumo intensivo o *binge drinking*

Es el consumo de **≥ 60 gramos (6 UBEs) en varones** y de **≥ 40 gramos (4 UBEs) en mujeres**, concentrado en **una ocasión de consumo (habitualmente 4-6 horas)**, manteniendo una alcoholemia no inferior a 0,8 g/L. Por ejemplo:



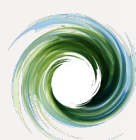
Consulta fuentes oficiales para informarte

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es>

[www.msbs.gob.es](http://www.msbs.gob.es)

14 de septiembre de 2020

NIPO: 133-21-070-2



ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD