



GUÍA PRÁCTICA

para reducir
el consumo de alcohol

EDITA:

Gobierno de La Rioja – Consejería de Salud y Políticas Sociales.
Dirección General de Salud Pública, Consumo y Cuidados.
Servicio de Promoción de la Salud. Sección de Adicciones.

CONSEJO ASESOR:

Ruth Cotelo Sáenz, Ignacio Fernández Hurtado, Carlos Frías Las Heras,
Miguel Ángel Gallardo Doménech, Elena Imaña Rodríguez, Noemí Marauri
Corcuera, Rosa Pérez Ibáñez, Jesús Ochoa Prieto, Jorge Olloqui Mundet
y Eva Rodríguez Eguizábal

Índice

- **¿QUÉ ES ESTA GUÍA?**
- **CONOCE LOS TIPOS DE CONSUMO DE ALCOHOL**
- **CALCULA LO QUE ESTÁS BEBIENDO**
- **EFFECTOS DEL ALCOHOL**
- **¿QUÉ PUEDES HACER PARA REDUCIR O DEJAR EL CONSUMO DE ALCOHOL?**

GUÍA PRÁCTICA

para reducir
el consumo
de alcohol





¿QUÉ ES ESTA GUÍA?

Tu médico, tu enfermera o algún familiar o amigo te han dicho que tu consumo de alcohol puede ser perjudicial para tu salud y tu bienestar. La buena noticia es que la mayoría de las personas que sufren algún trastorno por consumo de alcohol pueden beneficiarse de algún tipo de tratamiento, lo más importante es **QUERER INTENTARLO**.

En esta guía queremos ayudarte a dejar de beber o, al menos, a beber menos. Porque aunque el consumo de alcohol está asociado a celebraciones y buenos momentos con familiares y amigos y puede producir efectos agradables, es necesario saber que el alcohol es una sustancia adictiva y, como tal, puede ocasionar serios riesgos para la salud, las relaciones con los demás y con el trabajo, en especial si el consumo es excesivo. Sabemos que no es fácil dejar de beber, es una droga legal, barata, socialmente aceptada y que podemos encontrar fácilmente, **¡pero con ayuda puedes conseguirlo!**

Esta guía ha sido preparada para aquellas personas y sus familiares y amigos que buscan recursos y ayuda para abordar los problemas relacionados con el consumo de alcohol.



GUÍA PRÁCTICA



para reducir
el consumo
de alcohol

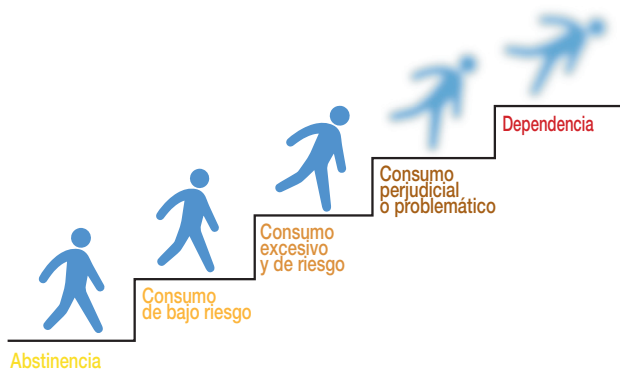
CONOCE LOS TIPOS DE CONSUMO DE ALCOHOL

Hablando del consumo de alcohol hay que saber que el RIESGO CERO ASOCIADO AL ALCOHOL NO EXISTE, ya que incluso pequeñas cantidades en determinadas situaciones o personas pueden ocasionar problemas.

Pasemos a ver qué tipos o patrones de consumo existen y qué riesgos para la salud tienen cada uno de ellos:

- Cuando la persona **no consume** alcohol lo llamamos **Abstinencia**.
- Cuando el consumo tiene una **baja probabilidad de causar daños** en la salud y el bienestar de la persona, lo llamamos **consumo de bajo riesgo**.
- En ocasiones la persona **todavía no presenta un problema de salud pero el riesgo** de consecuencias adversas está aumentado, sobre todo, si el consumidor persiste y lo llamamos **Consumo excesivo y de riesgo**. Puede ser porque habitualmente consume cantidades por encima de una cantidad determinada, o porque sus circunstancias desaconsejan todo consumo (padece alguna enfermedad, toma determinados medicamentos, embarazo, lactancia, conducción, desempeño de trabajos de riesgo, menor de 18 años,...). Es una situación muy frecuente en nuestra sociedad ("es beber lo normal"), no es un trastorno pero sí es una situación que hay que modificar.

- Hablamos de **consumo perjudicial o problemático** cuando la persona ya ha tenido algún problema de salud o en sus relaciones por su consumo de alcohol. Para que suceda no es necesario ni beber todos los días ni beber mucha cantidad porque no todos respondemos igual ante el alcohol. Hay personas que pueden tener serios problemas sólo con consumos pequeños y/o esporádicos.



- La **dependencia** ocurre cuando el consumo es excesivo y mantenido en el tiempo; aparecen los **síntomas de adicción** pero aun así la persona no deja de beber a pesar de los problemas de salud, de relaciones con los demás, laborales,... que este consumo conlleva. Suele haber una pérdida de control sobre el consumo y un abandono de actividades importantes.

CALCULA LO QUE ESTÁS BEBIENDO

Consumir alcohol siempre tiene riesgos. Para conocer si tu consumo puede ser de riesgo puedes:

- 1.- hacer el siguiente test o
- 2.- calcular lo que bebes midiendo las UBEs (Unidad de Bebida Estándar) que tomas (parece complicado pero no lo es).

En ningún caso estos sencillos test sustituyen a la opinión de un profesional sanitario:

1.- TEST

Contesta a todas las preguntas.

1.- ¿Con qué frecuencia consumes alguna bebida alcohólica?

RESPUESTA	PUNTUACIÓN
☐ Nunca	0
☐ Una vez o menos al mes	1
☐ De 2 a 4 veces al mes	2
☐ De 2 a 3 veces a la semana	3
☐ 4 ó más veces por semana	4

2.- ¿Cuántas consumiciones de “bebidas alcohólicas” sueles realizar en un día de consumo normal?

RESPUESTA	PUNTUACIÓN
☐ 1 ó 2	0
☐ 3 ó 4	1
☐ 5 ó 6	2
☐ De 7 a 9	3
☐ 10 ó más	4

3.- ¿Con qué frecuencia tomas 6 o más bebidas alcohólicas en una sola ocasión?

RESPUESTA	PUNTUACIÓN
☐ Nunca	0
☐ Menos de 1 vez al mes	1
☐ 1 vez al mes	2
☐ 1 vez a la semana	3
☐ A diario o casi a diario	4

PUNTUACIÓN TOTAL:

La puntuación oscila entre 0 y 12, a más puntuación más problemático es el consumo de alcohol que tienes.

	Mujeres	Hombres
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

UBES

Otra manera de calcular el consumo que hacemos es contando las UNIDADES DE BEBIDA ESTÁNDAR (UBE) que tomamos a la semana y también en cada ocasión que consumimos (no es lo mismo tomar 5 vinos seguidos que tomarlos a lo largo de toda la semana).

1 UBE son 10 gramos puros de alcohol y es el alcohol que contiene:

- media copa de vino (125 ml).
- una caña de cerveza (250 ml, un quinto)
- un chupito o carajillo
- una copa de cava (50 ml)

2 UBEs equivalen a:

- un cubata, gintonic o combinado (50 ml)
- una copa de whisky, coñac u otro licor (50 ml)
- un vermut (50 ml)

CÁLCULO DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN UNIDADES DE MEDIDA (UBE)



GUÍA PRÁCTICA

para reducir
el consumo
de alcohol



Anota y calcula lo que bebes cada día a lo largo de una semana:

DÍA DE LA SEMANA:	
BEBIDA	UBE
TOTAL	

Por ejemplo, una persona que bebe 3 cañas, 2 vinos y 2 cubatas en el mismo día lo recogería así:

DÍA DE LA SEMANA:	
BEBIDA	UBE
3 cañas	3
2 vinos	2
2 cubatas	4
TOTAL	9

Mucha gente cree que bebe “lo normal” que nunca es demasiado... La Organización Mundial de la Salud nos dice que un consumo de riesgo es:

HOMBRES	MUJERES
28 UBEs a la semana	17 UBEs a la semana
4 UBEs al día	2 UBEs al día

También se considera un consumo de riesgo beber más de 6 UBEs en una misma ocasión, si eres un hombre, o más de 4 si eres mujer.

A veces, incluso un poco es demasiado: en algunas circunstancias aún el consumo moderado (1 ó 2 cañas o vinos) puede ser demasiado. Así que evita todo el alcohol si: estás embarazada o das el pecho, vas a conducir o manejar maquinaria, estás tomando medicamentos o tienes una enfermedad médica que pueda empeorar con el consumo de alcohol.

EFFECTOS DEL ALCOHOL

Si has visto que tu **consumo es de riesgo**, asiduamente o en una sola ocasión, puede que ya **tengas o hayas tenido alguno de estos problemas**: cansancio, exceso de peso, dolor de cabeza o pérdida de memoria, seguramente no estés en buena forma; puede que estés enfadado contigo mismo y con otros después de haber bebido y también puede que tengas discusiones con tu pareja, amigos, en el trabajo o estudios a causa de tu consumo de alcohol. Tu capacidad de concentración y el rendimiento laboral disminuyen, tendrás más riesgo de padecer accidentes y de tomar decisiones equivocadas en muchos aspectos: relaciones sexuales, resolución de problemas con personas de tu entorno, peleas y/o agresiones físicas.



También puedes tener **alteraciones físicas**:

- el consumo de alcohol se asocia a cardiopatías y a tensión arterial alta, aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares
- si tienes problemas gastrointestinales, debes saber que el alcohol puede estar provocándolos;
- además favorece que tengas enfermedades crónicas como el cáncer de boca, laringe, intestino, estómago o mama;
- si tienes ansiedad o depresión el alcohol no harán que desaparezcan, aumentarás el riesgo de padecerlas y además, añadirás otro problema;
- tu vida sexual se verá afectada, puede provocar impotencia en hombres e infertilidad en mujeres.

GUÍA PRÁCTICA

para reducir
el consumo
de alcohol



¿QUÉ PUEDES HACER PARA REDUCIR O DEJAR EL CONSUMO DE ALCOHOL?

¿PUEDO REDUCIR EL CONSUMO O TENGO QUE DEJAR DE BEBER DEL TODO?



Ésta es una decisión tuya; también puede ser muy interesante que comentes estas opciones con tu médico de familia y el profesional de enfermería. Pero no deberías beber nada de alcohol si tras haber bebido tienes:

- remordimientos por haberlo hecho,
- si tienes problemas de salud con enfermedades del hígado o del corazón o
- si tienes pérdidas de memoria temporales.

Con un único Sí ya deberías plantearte dejarlo del todo. Si no es así puedes probar a beber menos, durante una temporada, y luego te planteas si lo quieres dejar del todo.

Recuerda que muchas personas han conseguido beber menos y otras lo han dejado del todo, así que tú también puedes conseguirlo.

A continuación te damos algunas recomendaciones para disminuir el consumo de alcohol; con tu decisión y la ayuda de tu Médico de Familia y del profesional de Enfermería lo puedes conseguir.

- Puedes empezar escribiendo las ventajas y desventajas que tendría para ti beber menos o dejar de beber.

VENTAJAS: Marca cuáles son tus razones y añade las que te falten	
☐	mejorar mi salud
☐	ahorrar dinero
☐	mejorar mis relaciones interpersonales
☐	mejorar en el trabajo o los estudios
☐	evitar problemas más graves
☐	sentirme libre, sin dependencia del alcohol
☐	perder peso
☐	evitar las resacas
☐	mejorar mi estado de ánimo
☐	dormir mejor y tener más energía
☐	menos riesgo de accidentes
☐	tener menos despistes

OTRAS RAZONES

DESVENTAJAS: ¿Por qué no quiero dejar de beber?

- **Empieza a anotar qué estás bebiendo** y cuándo lo estás haciendo. Lleva la cuenta de lo que estás bebiendo. Recuerde lo que era una UBE; aquí mismo te facilitamos un registro para que lo anotes, si lo apuntas antes de beber puede ser que empieces a beber menos.

DÍA DE LA SEMANA:	
BEBIDA	UBE
TOTAL	

- Decide cuánto y cuándo quieres beber. En el caso de que vaya a dejar de beber del todo este apartado es muy fácil, NADA y NUNCA.

Pero si quieres beber menos, un ejemplo sería: “Yo consumo 6 UBEs al día (3 vinos y 3 cervezas); quiero bajar mi consumo a 2 UBEs al día como mucho y lo quiero lograr en 1 mes. Cada semana me quitaré 1 UBE.”

Puedes anotarlo en una tabla similar a ésta:

SEMANA 1	MI OBJETIVO ES:	HE BEBIDO:
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

- **Busca alternativas a beber alcohol**, si beber ha ocupado mucho tiempo de tu vida, ahora tendrás tiempo libre y es interesante que busques otras actividades saludables que te ayudarán a sentirte más cómodo, saber hacer frente al “aburrimiento” o manejar mejor tus estados de ánimo.



- **Evita ir a sitios o estar con las personas que asocies con el consumo de alcohol**; al principio te resultará difícil decir no, aunque poco a poco **serás capaz** de

superar estas circunstancias sin beber alcohol. Son los llamados “Momentos de alto riesgo”, es muy útil conocerlos para así poder prevenirlos y no recaer. Puedes hacer un listado de todos ellos. Si beber alcohol en casa es un problema para ti, no tengas alcohol en casa.



- Una vez conozcas estos momentos de alto riesgo, tienes que **pensar cómo les harás frente sin recurrir a beber alcohol** o, al menos, poder hacerlo cumpliendo **tus** objetivos. Te puede resultar útil hacer un listado de cómo va a afrontar esas situaciones más complicadas y ensayarlos varias veces cuando estés tranquilo.

DÍA DE LA SEMANA:	CÓMO AFRONTARLOS
Cuando salgo con mis amigos	No salir con ellos durante el primer mes
Al volver a casa del trabajo	No tener alcohol en casa
	Pedir ayuda a mi familia

Te pueden servir pequeños “trucos” que **tú** o algún conocido haya empleado en otras ocasiones:



- **Alterna bebidas alcohólicas** (si has decidido reducir el consumo) **con no alcohólicas.**

- **Bebe despacio, con calma,** a pequeños sorbos.



- **No bebas con el estómago vacío,** come algo para que el cuerpo absorba el alcohol de forma más lenta.

- **Limita los encuentros con personas con las que solías beber.**

- **Ten preparada una respuesta para rechazar una invitación a beber:** “no, gracias, el médico me ha recomendado que no beba”



- Practica ejercicio con más regularidad, ocupa tu tiempo libre.



- Cuando tengas ganas de beber alcohol, no corras a hacerlo inmediatamente, **no “cedas” a la primera de cambio, busca** una ocupación para ese momento porque en unos minutos esas ganas de beber habrán disminuido y serán más controlables.

- **Busca una persona que te pueda ayudar** a superar estos momentos más difíciles, puede ser un familiar, amigo o un profesional sanitario. También puedes acudir a las asociaciones de autoayuda de tu pueblo o ciudad. Más adelante te facilitamos los números de teléfono de las que hay en nuestra comunidad autónoma.



-Si llevas unos días bebiendo menos o sin beber, no te sorprenda si continúas teniendo sentimientos encontrados: quieres dejar de beber pero te apetece volver a hacerlo,... esto suele ocurrir cuando modificamos nuestros hábitos.

Vuelve a leer las razones por las que quieres beber menos o dejar de beber y sé consciente de todo lo que has conseguido hasta ahora, dejar de beber es difícil pero no te abandones, no te desanimes si no has conseguido los objetivos que te proponías, revisalos de nuevo y plantea otros más realistas, no hay que correr sino hacerlo bien.

Recuerda que el alcohol afecta a sus relaciones de pareja, familia, amigos y compañeros (discusiones, distanciamientos,...), disminuye tu rendimiento laboral o en los estudios, afecta a su salud física, aumenta el riesgo de accidentes y perjudica la toma de decisiones.



Por todo ello, **vuelve a leer tus OBJETIVOS Y BUSCA AYUDA EN TU ENTORNO Y EN TU CENTRO DE SALUD A TU MÉDICO DE FAMILIA O PERSONAL DE ENFERMERÍA.**



CONTACTO GRATUITO Y ANÓNIMO CON LA SECCIÓN DE ADICCIONES DE GOBIERNO DE LA RIOJA:

VÍA TELEFÓNICA: 900 714 110

VÍA WHATSAPP: 626 006 734

TELÉFONOS DE ASOCIACIONES DE AUTOAYUDA

ARAR: Asociación Riojana de Alcohólicos Rehabilitados, calle Huesca, nº 61 bajo.

Tf.: 941 22 67 46

GARVA: Grupo de Alcohólicos en Rehabilitación de Valvanera, calle Vélez de Guevara, nº 8 - 1º

Tf.: 618 549 680

ARARNA: Asociación Riojana de Adicciones y Rehabilitación de Nájera, calle San Fernando nº 108 de Nájera.

Tf.: 609 33 18 41

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS: Agrupación Riojana.

Tf.: 639 03 05 42 con grupos en Calahorra, Alfaro, Arnedo, Santo Domingo de la Calzada y Logroño.

GUÍA PRÁCTICA

**para reducir
el consumo
de alcohol**





La Rioja



**ESCUELA
DE SALUD**



GOBIERNO DE LA RIOJA
CONSEJO DE ENLACE
MINISTERIO DE SANIDAD

SECRETARÍA DE POLÍTICA
DE SALUD
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD
PÚBLICA