



¿Y si nos tomamos un aperitivo?

Junio 2024

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Se considera un bebedor social aquel que consume alcohol en situaciones sociales de manera esporádica o habitualmente. Por ejemplo, tomar una cerveza al salir del trabajo con los compañeros.

Este tipo de consumo es más frecuente de lo que imaginamos. Algunas personas aunque no lleguen nunca a emborracharse, están realizando un consumo de riesgo.

Límites para un consumo de bajo riesgo:



Mujer: 10 gramos alcohol/día

1 chupito, media copa o 1 caña



Hombre: 20 gramos alcohol/día

2 chupitos, 1 copa de vino o 1 jarra cerveza



No existe un nivel de consumo seguro de alcohol. Los episodios de consumo intensivo de alcohol también son perjudiciales.

No consumir es lo único que evita sus efectos perjudiciales.

Consecuencias a largo plazo:

El consumo de alcohol es uno de los principales factores de riesgo de enfermedad, contribuyendo al desarrollo de más 200 problemas de salud y lesiones, así como a muerte prematura.

Por otro lado, en los últimos años ha aumentado la evidencia de la asociación del consumo de alcohol y ciertos tipos de cáncer. Suficiente evidencia en humanos: Cavidad oral, faringe, laringe, esófago, colon y recto, mama (mujer), hígado y vía biliar.

¿Quieres saber cuánto consumes?

¿Debes preocuparte?

