

INFORME DÍA SIN ALCOHOL

noviembre 2021

Datos de consumo de alcohol en Aragón y España



**DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA
SERVICIO DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD
SECCIÓN DROGODEPENDENCIAS**

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DÍA SIN ALCOHOL	4
SITUACIÓN DE CONSUMO DE ALCOHOL EN ARAGON	2
Intoxicaciones etílicas agudas (borracheras) y consumo en atracón (Binge drinking)	3
Botellón	3
Encuesta sobre alcohol y drogas en España (EDADES) 2019-2020	4
Evolución del Indicador de Admisiones a tratamiento en Aragón 2015-2020	5
Encuesta OEDA-COVID 2020: Impacto de la pandemia por Covid-19 durante el año 2020 en el patrón de consumo de sustancias psicoactivas y otros comportamientos con potencial adictivo. España 2020	6
ACTUACIONES PREVENTIVAS	8
Programas de prevención de drogodependencias en el medio escolar	8
NORMATIVA RECIENTE	16
MENSAJES CLAVE A TRANSMITIR	17

DÍA SIN ALCOHOL

El **Día Sin Alcohol** es una fecha establecida por pacientes que se estaban rehabilitando de su adicción al alcohol y decidieron, en España, celebrar un día de reflexión en torno a las consecuencias de su consumo. Se impulsaron dos denominaciones: Un día sin alcohol y Día sin alcohol y se marcó el 15 de noviembre para la celebración. Con el paso del tiempo la idea se ha ido extendiendo entre colectivos, entidades, sociedades científicas y administraciones. Se ha solicitado a la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#) su reconocimiento como Día Mundial Sin Alcohol, con el claro objetivo de concienciar a las personas de todo el mundo sobre los daños físicos y psicológicos que produce el consumo de este tipo de sustancias en nuestro organismo.

Son muchas, las actuaciones que se vienen realizando para informar sobre los riesgos relacionados con el consumo de alcohol, prevenir los efectos adversos y detectar y atender de manera precoz los casos de consumo problemático.

En el trabajo realizado en la Acción conjunta europea para reducir los daños relacionados con el alcohol ([Reducing Alcohol Related Harm, RARHA](#)) se observó que las guías de muchos países europeos aconsejaban reducir el consumo de alcohol y utilizaban el concepto de consumo de “bajo riesgo”, asumiendo que no existe un nivel de consumo seguro de alcohol.

Por otro lado, se observó que los límites de consumo que se consideran de bajo riesgo en la mayoría de los países de nuestro entorno son inferiores a los recomendados por España.

Por este motivo el [Ministerio de Sanidad](#) creó en el año 2020 un grupo de trabajo con la finalidad de revisar las recomendaciones vigentes sobre consumo de alcohol y la actualización de los [Límites de consumo de bajo riesgo de alcohol](#) en nuestro país, con el objetivo de disminuir los problemas de salud, lesiones, daños a terceras personas y consecuencias sociales y económicas de este consumo.

Las principales conclusiones de este trabajo fueron:

1. **No existe un nivel de consumo seguro de alcohol**, por lo que, en base a la evidencia científica actual, no se debe recomendar su consumo para mejorar la salud.
2. **Recomendar el consumo de algunas bebidas alcohólicas**, como vino o cerveza, **atribuyéndoles beneficios diferenciados** en la reducción del riesgo cardiometabólico o de otro tipo, **no está justificado con la evidencia científica disponible**.
3. Los nuevos límites del consumo promedio de bajo riesgo de alcohol se sitúan en 20g/día para hombres y 10g/día para mujeres, asumiendo que cualquier consumo puede implicar un riesgo para la salud.

4. **No existe un nivel de consumo intensivo de alcohol (binge-drinking) de bajo riesgo**, por lo que este patrón de consumo debe desaconsejarse siempre.

Con toda esta información el Ministerio de Sanidad han elaborado [nueve útiles infografías](#) con mensajes claros, firmes y actualizados dirigidas a profesionales y a población general

Alcohol y embarazo: Prevención de los Trastornos del Espectro Alcohólico Fetal (TEAF)

ALCOHOL Y EMBARAZO: Prevención de los Trastornos del Espectro Alcohólico Fetal (TEAF)

No hay ninguna cantidad de alcohol que se pueda consumir de forma segura durante la gestación. **Lo mejor es no consumir alcohol.**

¿Qué son los Trastornos del Espectro Alcohólico Fetal (TEAF)?

Por cada 1000 niños nacidos en España, 10 sufren TEAF. El TEAF es una enfermedad que puede afectar a cualquier niño nacido de una mujer que ha consumido alcohol durante su embarazo.

Existen diferentes tipos de TEAF, se los clasifica en función de la gravedad de los síntomas. El TEAF más grave es el Síndrome Alcohólico Fetal (SAF) que produce:

- Una característica facial es dato mínimo
- Retraso del crecimiento
- Anormalidad del desarrollo del cerebro
- Deficiencias cognitivas y conductuales

¿Porque es importante?

- En los países de nuestro entorno se recomienda la abstinencia y la reducción del consumo de alcohol.
- Tiene importantes consecuencias emocionales y económicas para las personas que lo padecen y sus familias, así como para la sociedad en su conjunto.
- Por lo tanto es fundamental su prevención, así como su detección temprana y atención.

¿Cómo se produce?

Se puede producir por el consumo de cualquier cantidad de alcohol durante el embarazo y mientras se amamanta.

¿Cómo se puede evitar?

- Los riesgos de beber alcohol y las que forman el TEAF en el embarazo se reducen al evitar el consumo de alcohol durante la gestación y desde que se clasifica el embarazo.
- A veces el consejo social no ayuda. Es importante que las mujeres embarazadas tengan al apoyo de su pareja y a veces, se acompañen con el apoyo de familiares.

GOBIERNO DE ARAGON

Consumo de alcohol y equidad

Consumo de alcohol y equidad

Cómo abordarlo en la consulta

El consumo de alcohol se aborda de forma diferente en los diferentes niveles de atención. El consumo de alcohol se aborda de forma diferente en los diferentes niveles de atención.

Contexto socio-político

Política, Legislación, Justicia, Servicios Sociales, Salud Pública, Atención Primaria, Atención Secundaria, Atención Tercera.

Entorno cercano

Comunidad de vecinos, Familia, Trabajo, Educación, Salud, Servicios Sociales, Justicia, Atención Primaria, Atención Secundaria, Atención Tercera.

En la consulta

- Identificar consumo
- Informar sobre riesgos y límites de consumo de bajo riesgo
- Ofrecer consejo a otros profesionales cuando sea preciso
- Tener en cuenta:
 - el entorno
 - necesidades específicas de determinados grupos de población
 - personas que lo necesitan y pueden no estar
- Identificar actores y sectores implicados:
 - Tracer necesidades de coordinación

GOBIERNO DE ARAGON

Prevención del consumo de alcohol

Prevención del consumo de alcohol

Información para profesionales sanitarios

1. Límites de consumo de bajo riesgo

Debe considerarse parte del caso se produce un aumento significativo de mortalidad.

2. Criterios de consumo de riesgo

Son los criterios a partir de los que se debe considerar la intervención en consulta.

3. Consumo intensivo o binge drinking

Es el consumo de 40 gramos (10 vasos) en varones o de 40 gramos (10 vasos) en mujeres, concentrado en una ocasión de consumo habitualmente 4-6 horas consecutivas en una sola sesión en interior o al aire libre.

GOBIERNO DE ARAGON

Cómo reducir tu consumo de alcohol

Como reducir tu consumo de alcohol

Si NO bebes, ¡bien! Si bebes, ¡mejor! Si consumes alcohol, recuerda: **CUANTO MENOS ALCOHOL, MEJOR!**

1. Conoce tu consumo: calcula cuánto bebes

¿Cuántos días bebes a la semana? ¿y al mes?
¿Cuánto alcohol bebes en cada ocasión?

2. ¿Cuántas calorías tiene el alcohol?

100 kcal = 100 calorías

3. Controla tu consumo

Márcate al menos 2 días libres de alcohol por semana.

4. Reduce la cantidad que bebes

- Alterna una bebida alcohólica con otra sin alcohol o azúcar
- Elige bebidas con menos graduación
- Mezclaje con otras bebidas sin alcohol
- Si tienes que ir a beber, bebe agua u otras bebidas sin alcohol, al alcohol destilado
- Bebe el agua, si lo tienes en la mano bebemos con más frecuencia
- Utiliza vasos más pequeños
- Come antes de beber alcohol y evita alimentos salados mientras bebes

GOBIERNO DE ARAGON

Además, se elaboró la infografía [Alcohol y Covid-19: lo que debes saber](#), con la finalidad de evitar los riesgos derivados del consumo de alcohol en el contexto de pandemia por Covid-19, proporcionando información veraz y concisa que desmontara mitos. Por parte del Plan Nacional sobre Drogas y en la misma línea, se elaboró el documento breve [COVID-19 y ALCOHOL ¿Por qué las personas con algún trastorno por consumo de alcohol tienen mayor riesgo de contraer la COVID-19?](#)

Alcohol y COVID-19: lo que debes saber

No consumas ninguna bebida alcohólica con la finalidad de prevenir o tratar la infección por COVID-19. El consumo de alcohol no protege del COVID-19



- Evita el consumo de alcohol para no debilitar tu sistema inmunitario y tu salud y no poner en riesgo la salud de otras personas**
- Busca ayuda si piensas que tú o alguien cercano está bebiendo alcohol fuera de control**
- Evita que el alcohol dé pie a fumar y viceversa, ya que fumar se asocia con una evolución más complicada y peligrosa del COVID-19**
- Habla con niñ@s y jóvenes sobre los comportamientos de riesgo que produce el alcohol, incluyendo el posible incumplimiento de las medidas de distanciamiento propuestas para frenar al COVID-19**
- No consumas alcohol para hacer frente a tus emociones si te sientes solo, háblalo con tus familiares o amigos o llama a tu profesional sanitario de referencia**
- Nunca mezcles alcohol con medicamentos, incluyendo plantas medicinales o medicamentos que no precisen receta, ya que el alcohol puede reducir su eficacia o incrementar su potencia a un nivel tóxico o peligroso**
- Asegúrate de que los niñ@s y jóvenes no tienen acceso al alcohol y no bebas en su presencia. Controla el tiempo que pasan frente a las pantallas, ya que los medios pueden contener publicidad de alcohol y desinformación que puede estimular el inicio temprano y aumento del consumo del alcohol**

3 junio 2020

Publicado en inglés por la Oficina Regional Europea de la OMS en 2020 bajo el título "Alcohol y COVID-19: lo que necesitas saber". © Organización Mundial de la Salud 2020. Material para fines educativos. "Alcohol y COVID-19" © Organización Mundial de la Salud 2020. Esta traducción no fue realizada por la Oficina Regional de la OMS para Europa, la Oficina Regional de la OMS para Europa no es responsable del contenido ni la precisión de esta traducción. La edición original en inglés será la edición vinculante y autorizada. El traductor de esta publicación es responsable de la precisión de la traducción. © Ministerio de Sanidad de España 2020



COVID-19 ADICCIONES

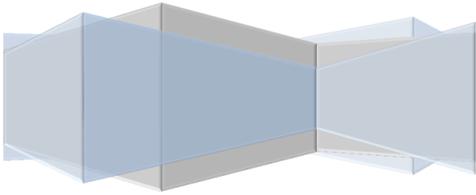


COVID-19 y ALCOHOL

¿Por qué las personas con algún trastorno por consumo de alcohol tienen mayor riesgo de contraer la COVID-19?

https://www.gubn.org/medios/documentos/hoja_informativa_alcohol_covid-19_lo_que_debe_saber
<https://hospital.valleheron.com/losconsejos-de-salud/como-no-afecta-la-covid-19-a-los-consumidores-alcohol-y-otras-drogas>

Mayo, 2020




SITUACIÓN DE CONSUMO DE ALCOHOL EN ARAGÓN

[Encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España \(ESTUDES\) España-Aragón 2018](#)

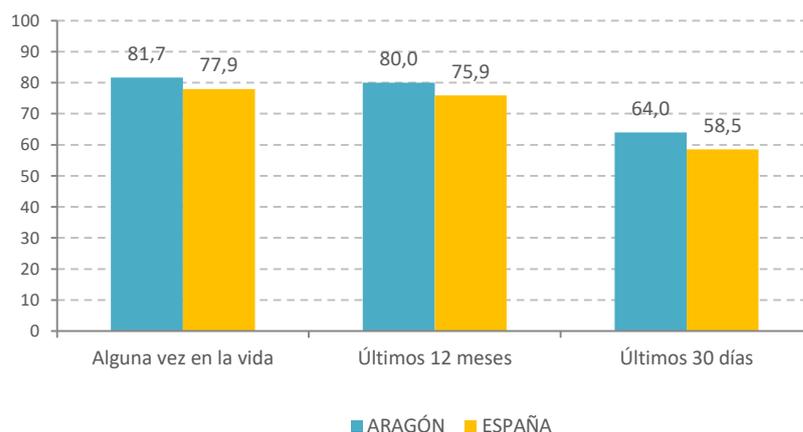
En la encuesta ESTUDES del año 2018, (última encuesta publicada) se puso de manifiesto que el alcohol es la sustancia psicoactiva más extendida entre los estudiantes de enseñanzas secundarias de 14 a 18 años en Aragón, con una **prevalencia** superior a la observada a nivel nacional. Disgregando el consumo por **tramos temporales**, el 81,7% había consumido bebidas alcohólicas en alguna ocasión en su vida, 8 de cada 10 alumnos admitía haber tomado alcohol en el último año y, por último, casi el 65% había consumido alcohol en los últimos 30 días.

Por término medio, la **edad de comienzo de consumo** de alcohol en Aragón se situó en los 13,6 años, dato inferior al obtenido a nivel nacional (14,0 años).

En relación a la **edad** de inicio de los estudiantes en Aragón, 7 de cada 10 alumnos de 14 años ya había probado el alcohol alguna vez en su vida (69,4%). Se observó que la prevalencia del alcohol para este tramo temporal aumentaba progresivamente con la edad hasta que, en los segmentos de 17 y 18 años, aquellos que nunca habían bebido alcohol representaron algo más del 10%.

En cuanto al consumo de alcohol en los 30 días previos a la realización de la encuesta, aproximadamente la mitad del alumnado de 14 años en Aragón reconoció haber bebido en dicho periodo, mientras que en el segmento de 17 y 18 años, la proporción ascendió a 3 de cada 4 alumnos.

Figura 1. Prevalencia de consumo de alcohol alguna vez en la vida, en los últimos 12 meses y últimos 30 días entre los estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14-18 años (%). Aragón -España 2018.



Fuente: OEDA. Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES).

Atendiendo al consumo de alcohol en función del **sexo**, la prevalencia se encontró ligeramente más extendida entre las mujeres, con independencia del tramo temporal, tanto en Aragón como a nivel nacional.

Intoxicaciones etílicas agudas (borracheras) y consumo en atracón (Binge drinking)

Abordando la prevalencia de las intoxicaciones etílicas, se observa que más de la mitad del alumnado de 14 a 18 años en Aragón se había emborrachado alguna vez (58,2%), valor algo superior a la media de España, establecida en el 51,1%, y que se incrementaba conforme se incrementaba la **edad** de los jóvenes encuestados.

En cuanto a la comparativa con la referencia nacional, en el segmento de 14 años en Aragón la proporción de estudiantes que se había emborrachado alguna vez es notablemente superior al porcentaje nacional.

Considerando el tramo temporal de los 30 días previos a la realización de la encuesta, menos del 10% del alumnado de 14 años reconoció haberse emborrachado en el último mes en Aragón. Prevalencia que superó el 30% entre los alumnos de entre 16 y 18 años.

Por **sexo**, en Aragón y a nivel nacional, la proporción de chicas que se había emborrachado en los últimos 30 días fue superior al contemplado en el segmento masculino.

En la Comunidad, el 38,6% de los alumnos de 14 a 18 años reconoció haber realizado binge drinking en los últimos 30 días, proporción superior a la obtenida a nivel nacional, aumentando el porcentaje con la **edad**. El 20,5% de los alumnos de 14 años reconoció este patrón de consumo, el segmento de 15 años (34,9%) entre los 15 y 16 años llegaba hasta el 44,5% y finalmente, casi la mitad del alumnado de 18 años reconoció haber hecho binge drinking en el último mes (48,0%).

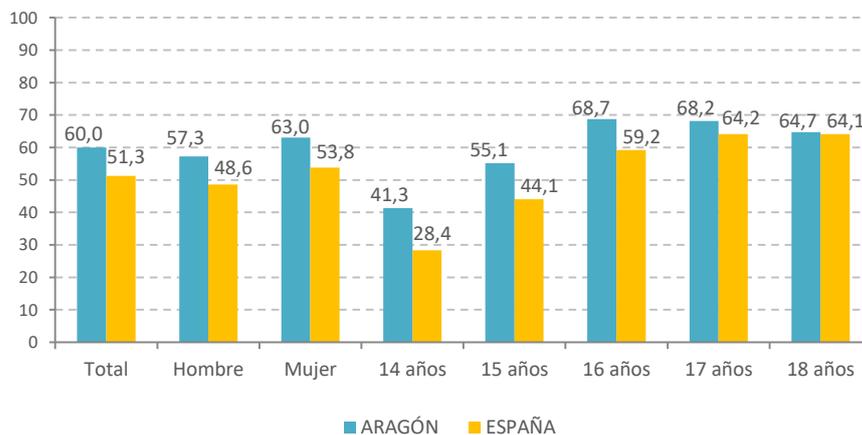
Por su parte, en lo referente al **sexo**, no se apreció una diferencia sustancial entre el porcentaje de chicas que reconoce este patrón de consumo en Aragón y respecto a los chicos.

Botellón

Abordando en qué medida se encuentra extendido el botellón en Aragón, 6 de cada 10 estudiantes de entre 14 y 18 años admitió haber hecho botellón en los últimos 12 meses (60,0%), encontrando que también a nivel nacional más de la mitad del alumnado reconoció esta práctica (51,3%).

El botellón se encuentra ligeramente más extendido **entre las chicas**, tanto en Aragón como en España. En términos de **edad**, la prevalencia del botellón creció especialmente entre los 14 y 16 años, así en la Comunidad, aproximadamente el 40% del alumnado de 14 años había participado en un botellón en el último año (41,3%), mientras que en el grupo de 16 años el porcentaje escaló al 68,7%. Por su parte, entre el alumnado de 17 y 18 años la prevalencia del botellón apenas se modificó.

Figura 2. Realización de botellón en los últimos 12 meses entre los estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14-18 años (%) Aragón-España 2018



Fuente: OEDA. Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES).

Encuesta sobre alcohol y drogas en España (EDADES) 2019-2020

En la encuesta EDADES del año 2019-2020, en este caso refiriéndonos a los datos del conjunto de España, el 93,0% de la población de 15 a 64 años declaró haber consumido bebidas alcohólicas alguna vez en la vida. En la misma línea, se observó a partir del análisis de los datos referidos a Aragón que el alcohol es la sustancia psicoactiva con una mayor prevalencia de consumo en los últimos 12 meses.

En términos evolutivos, desde 2009, la prevalencia de personas que han consumido alcohol alguna vez en la vida ha venido superando el 90%. Por otro lado, la media de edad de consumo de alcohol por primera vez durante el periodo 2009-2017 se situó en los 16,7 años, manteniéndose estable a lo largo de toda la serie histórica.

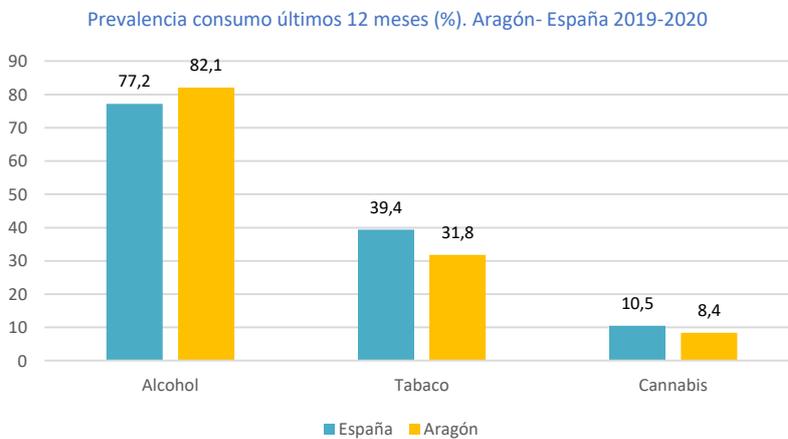
Analizando el consumo de alcohol en el último año, algo más de tres cuartas partes de los encuestados (77,2%) declararon haber bebido alcohol en alguna ocasión durante los últimos 12 meses previos a la realización de la encuesta, cifra que había experimentado un leve aumento con respecto al dato registrado en 2017 (75,2%) situándose en cifras similares a 2015 (77,6%).

Así mismo, el 8,8% de la población de España declaró mantener un hábito de consumo diario de alcohol. En términos evolutivos, esta proporción ha aumentado en 1,4 puntos con respecto a lo registrado en la pasada edición (7,4% en 2017), rompiendo así con la tendencia descendente para este indicador que se inició en 2009 y que alcanzó en 2017 el valor mínimo de toda la serie histórica.

Atendiendo al **sexo**, con independencia del tramo temporal y del estrato de edad, se observó un consumo de alcohol más extendido entre los hombres que entre las mujeres. Las mayores diferencias de consumo en función del sexo se dieron en el grupo de 55 a 64 años en todos los tramos temporales.

La prevalencia de intoxicaciones etílicas agudas en los últimos 12 meses se situó en el 19,4%, manteniéndose el incremento que se observó en 2017 (18,6%) respecto al dato de 2015, año en el que se obtuvo el dato más bajo de la serie histórica (16,8%). Atendiendo al **sexo**, con independencia del tramo de edad, las borracheras presentaron una mayor prevalencia entre los hombres que entre las mujeres. En función de la **edad**, y con independencia del sexo, se observó que a medida que ésta aumentaba la prevalencia disminuía.

Figura 3. Prevalencia de consumo últimos 12 meses Aragón – España 2019-2020

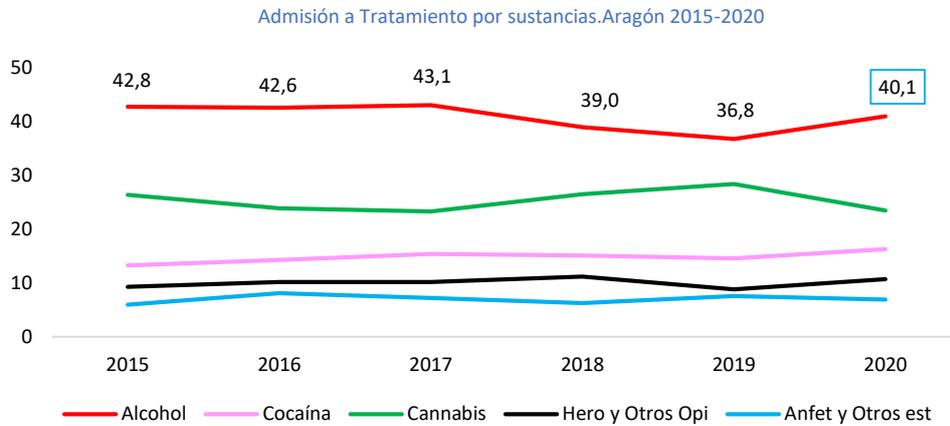


Fuente: OEDA. Encuesta sobre alcohol y drogas en España (EDADES).

Evolución del Indicador de Admisiones a tratamiento en Aragón 2015-2020

En el informe de evolución del indicador de Admisiones a tratamiento en Aragón, se observa que las admisiones por consumo de alcohol presentan una tendencia constante con una media anual del 40% del total de tratamientos, siendo del 40,1% en el año 2020. Así el alcohol sigue siendo, con gran diferencia, la principal causa de admisiones a tratamiento en la comunidad autónoma.

Figura 4. Evolución de la prevalencia de Admisiones a Tratamiento por sustancias (%). Aragón, 2015-2020



Si analizamos las admisiones por consumo de alcohol por sexo se observa que el porcentaje de admisiones por alcohol en mujeres es sustancialmente mayor al de hombres. En 2020 el alcohol (droga legal) fue la sustancia por la que las mujeres iniciaron casi el 50% de los tratamientos, siendo la responsable del 37% de los inicios de tratamiento en hombres.

Tabla 1. Inicios de tratamiento % Hombres Aragón 2015-2020

HOMBRES	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Alcohol	39,9	40,0	41,0	36,0	33,8	37,0
Cannabis	28,6	24,9	24,9	26,9	28,8	23,5
Heroína y otros opiáceos	9,5	10,8	9,9	11,4	9,9	11,1
Estimulantes	6,3	8,2	7,5	7,4	7,4	7,3
Cocaína	14,0	15,1	16,4	17,3	18,7	20,0
Hipnóticos	0,4	0,7	0,3	0,7	1,2	0,7
Otros	1,2	0,4		0,4	0,4	0,4

Tabla 2. Inicios de tratamiento % Mujeres Aragón 2015-2020

MUJERES	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Alcohol	55,2	56,3	52,1	47,8	43,7	49,6
Cannabis	17,0	19,5	16,6	25,0	26,7	23,2
Heroína y otros opiáceos	9,7	8,4	11,3	10,1	6,0	10,0
Estimulantes	4,6	6,5	5,7	4,7	8,3	5,9
Cocaína	10,4	10,3	11,3	9,2	12,3	8,5
Hipnóticos	1,9	1,9	3,0	3,2	2,7	2,2
Otros	1,2				0,3	0,4

Encuesta OEDA-COVID 2020: Impacto de la pandemia por Covid-19 durante el año 2020 en el patrón de consumo de sustancias psicoactivas y otros comportamientos con potencial adictivo. España 2020

La prevalencia de consumo de bebidas alcohólicas en la población de entre 15 y 64 años en España y durante los meses previos a la pandemia por Covid-19 era del 62%, siendo mayor el consumo en hombres (70,6%) que en mujeres (53,4%). Dichos valores disminuyeron ligeramente durante la pandemia, siendo del 57,3% en el total de esta población (66,2% en hombres y 48,3% en mujeres).

Tabla 3. Prevalencia de consumo de bebidas alcohólicas en la población entre 15 y 64 años antes y después de la pandemia según sexo (%) España 2020

	Hombre	Mujer	Total
Antes de la pandemia	70,6%	53,4%	62,0%
Después de la pandemia	66,2%	48,3%	57,3%

Analizando los resultados según la edad se observa que, en general, hay un menor consumo de bebidas alcohólicas en todos los tramos de edad durante la pandemia, encontrando una diferencia de consumo más importante en los grupos más jóvenes.

Tabla 4. Prevalencia de consumo de bebidas alcohólicas en la población entre 15 y 64 años antes y después de la pandemia (%) España 2020

	15-19 años	20-24 años	25-29 años	30-34 años	35-39 años	40-44 años	45-49 años	50-54 años	55-59 años	60-64 años
Antes de la pandemia	59,9%	74,4%	68,5%	65,1%	63,0%	60,9%	60,2%	59,8%	54,8%	50,6%
Después de la pandemia	45,1%	64,5%	60,3%	61,4%	57,8%	56,8%	58,5%	58,6%	52,5%	45,8%

En lo que se refiere al cambio en el patrón de consumo de alcohol, cabe destacar que un 7,1% de la población refiere haber abandonado el consumo de alcohol, mientras que un 2,3% señala haberlo iniciado. Además, un 3,3% ha aumentado su consumo, un 30,1% lo ha mantenido y un 21,6% refiere haberlo disminuido. Los hombres y la población más joven presentan una mayor tasa de reducción del consumo y en caso de los jóvenes de abandono.

Figura 5. Cambios en el patrón del consumo de alcohol durante la pandemia por Covid-19 entre la población de 15 a 64 años, según sexo (%). España, 2020.

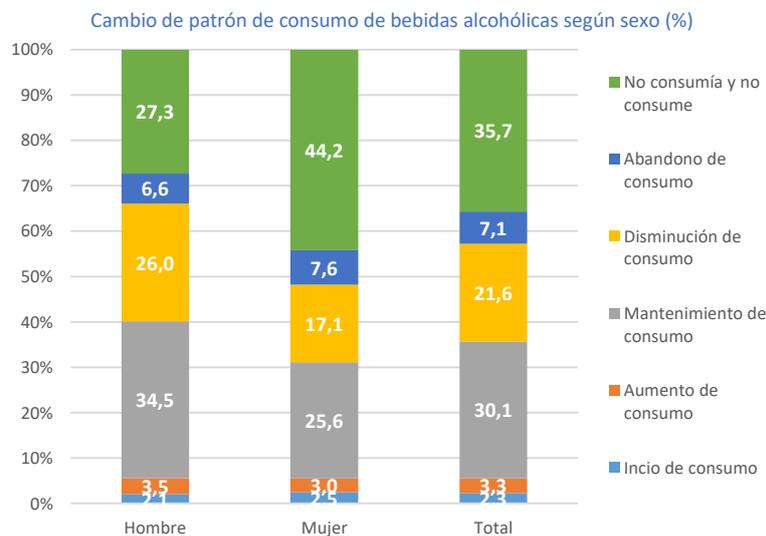
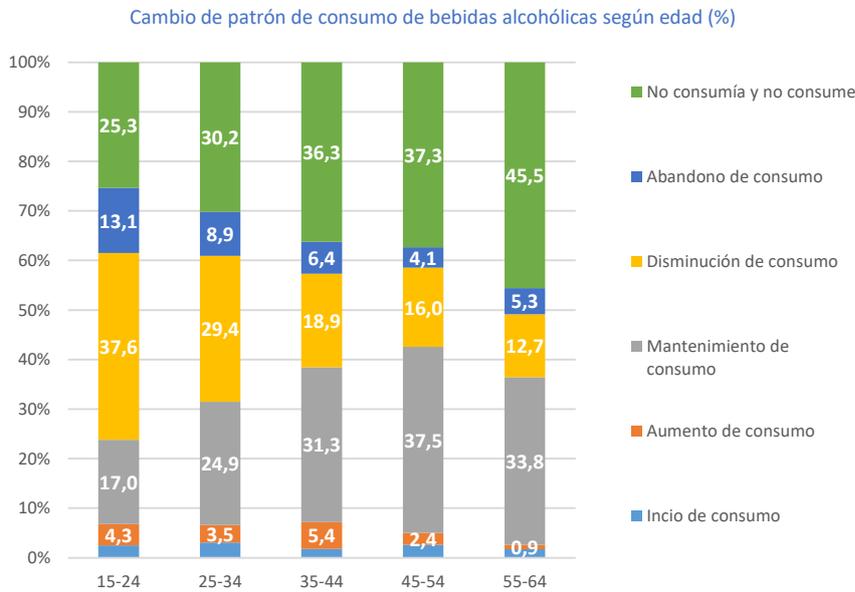


Figura 6. Cambios en el patrón del consumo de alcohol durante la pandemia por Covid-19 entre la población de 15 a 64 años, según edad (%). España, 2020.



ACTUACIONES PREVENTIVAS

Programas de prevención de drogodependencias en el medio escolar

Son programas llevados a cabo por el Servicio de Promoción de la Salud de la Dirección General de Salud Pública que cubren casi el 90% de todo el alumnado de ESO, en los primeros cursos de ESO se aborda la prevención del consumo de tabaco y alcohol para posteriormente abordar la prevención del consumo de cánnabis y otras sustancias ilícitas.

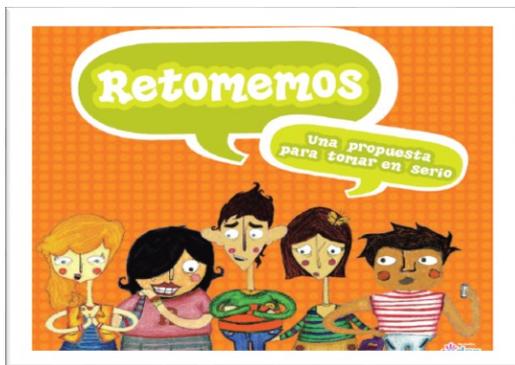
Desde un enfoque de promoción de salud, las acciones desarrolladas en el contexto de la prevención de adicciones tienen por objeto promover la responsabilidad personal, incorporando conocimientos, actitudes y hábitos saludables, así como desarrollar la capacidad crítica para la toma de decisiones que faciliten el cuidado de la propia salud y del entorno.

Estas estrategias cobran especial importancia en el medio educativo, de forma que, en colaboración con el Departamento de Educación, Cultura y Deporte, se ofrecen recursos a los centros docentes de toda la Comunidad destinados al desarrollo de programas dirigidos a la adquisición de habilidades para la vida, la promoción de

estilos de vida saludables y la educación en valores para la convivencia. Estos programas son: [Cuentos para conversar](#), [Cine y Salud](#), [Pantallas Sanas](#), [Retomemos](#), [Educare](#) y [Unplugged](#).



pantallas sanas

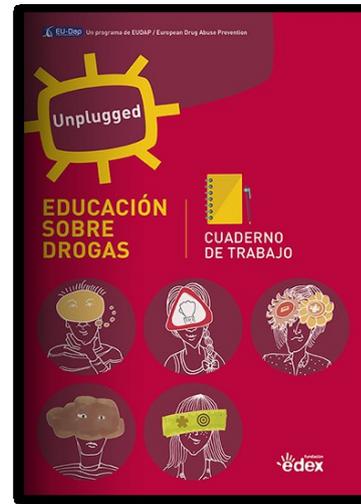


Retomemos Comunicación educativa: promover el bienestar entre adolescentes (14-16)

Destinatarios
Alumnado Educación secundaria

Áreas de trabajo
Habilidades para la vida

Recursos del programa
Prevención alcohol ...descargar el folleto de las otras escuelas
<http://www.retomemos.com/alcohol.php>
Prevención adicciones ...descargar el folleto de las otras escuelas
<http://www.retomemos.com/adiciones.php>



PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN PRIMARIA CURSO 2021-22

	RECURSOS	CONTENIDOS	MATERIALES
1º CURSO		<ul style="list-style-type: none"> ↘ Vinculados a las 10 habilidades para la vida en concreto al desarrollo socioemocional. ↘ La piel y sus cuidados ↘ Protección solar 	Portal de Educación para la Salud http://eps.aragon.es/
2º CURSO		<ul style="list-style-type: none"> ↘ Vinculados a las 10 habilidades para la vida en concreto al desarrollo socioemocional. 	Portal de Educación para la Salud http://eps.aragon.es/
3º CURSO	 	<ul style="list-style-type: none"> ↘ Vinculados a las 10 habilidades para la vida en concreto al desarrollo socioemocional. ↘ Higiene bucodental ↘ Alimentación 	Portal de Educación para la Salud http://eps.aragon.es/
4º CURSO		<ul style="list-style-type: none"> ↘ Vinculados a las 10 habilidades para la vida en concreto al desarrollo socioemocional. 	Portal de Educación para la Salud http://eps.aragon.es/ CD: Aplicación SolSano Multimedia
5º CURSO	 	<ul style="list-style-type: none"> ↘ Vinculados a las 10 habilidades para la vida en concreto al desarrollo socioemocional. ↘ Ambiente y protección solar ↘ Capa de ozono ↘ Radiación UV 	Portal de Educación para la Salud http://eps.aragon.es/

	AGUA X 1 TUBO 	<ul style="list-style-type: none"> ↘ Consumo de agua de grifo ↘ Vinculados a las 10 habilidades para la vida en concreto al desarrollo socioemocional. 	Portal de Educación para la Salud http://eps.aragon.es/
6º CURSO	 AGUA X 1 TUBO	<ul style="list-style-type: none"> ↘ Vinculados a las 10 habilidades para la vida en concreto al desarrollo socioemocional. ↘ Consumo de agua de grifo 	Portal de Educación para la Salud http://eps.aragon.es/

Cuentos para conversar, sesiones para trabajar las habilidades para la vida en toda la primaria.

PROGRAMAS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN SECUNDARIA CURSO 2021/22

<p>1º ESO</p>	
<p>2º ESO</p>	
<p>3º. 4º ESO/ FP Básica</p>	
<p>Bachillerato/ Ciclos Formativos</p>	

Unplugged (prevención de drogodependencias): Formato papel

Pantallas Sanas: Pantallas Sanas: Por un uso responsable y sostenible de móviles y redes sociales.

Retomemos alcohol (consumo alcohol): DVD y guía para el profesor. Formato papel

Educare: Secuencias basadas en Órdago y Retomemos. Formato digital

CINE Y SALUD CURSO 2021/22

CURSOS	CORTOS	CONTENIDOS
1º ESO	Largo	<ul style="list-style-type: none"> Emociones y diversidad: <i>El hogar de Miss Peregrine para niños peculiares (formato papel)*</i>
	XIX Certamen	<ul style="list-style-type: none"> Equidad de género: <i>Deportistas 2030 (IES Ródanas) 2'41''</i>
	Autor	<ul style="list-style-type: none"> Tolerancia ante la frustración: <i>Lo importante (Alauda Ruiz de Azúa) 11'</i> Autoestima: <i>Os meninos do Rio (Javier Macipe) 14'20''</i>
2º ESO	Largo XIX Certamen	<ul style="list-style-type: none"> Educación afectivo sexual: <i>Las niñas (formato papel)*</i> Creatividad: <i>Respira (IES Pedro de Luna) 6'34''</i> Afectividad y Sexualidad: <i>Alejandro (IES Pedro de Luna) 6'56''</i>
	Autor	<ul style="list-style-type: none"> Autoestima/Resolución de conflictos: <i>Pithaya (Albert Espinosa) 14'47''</i> Consumo de tabaco: <i>Lost in Teruel (C. Gurpegui) 38''</i>
3º ESO	Largo XIX Certamen	<ul style="list-style-type: none"> Educación afectivo sexual: <i>Las niñas (formato papel)* Relaciones y Emociones: Dépaysement (IES Pedro de Luna) 6'01'</i> Igualdad y prevención: <i>Señales (Cachinus de Cine) 5'19''</i>
	Autor	<ul style="list-style-type: none"> Tabaco, alcohol y otras drogas: <i>Jack & Jill (O. Hosking y T. Keiller) 3'26''</i> Pantallas Sanas: <i>It girl (Oriol Puig) 3'</i>
4º ESO	Largo XIX Certamen	<ul style="list-style-type: none"> Educación afectivo sexual: <i>Las niñas (formato papel)*</i> Alimentación y Actividad física: <i>Solo motivate (C Sta. María del Pilar Marianistas) 5'09''</i> Tabaco, alcohol y otras drogas: <i>Trescientos sesenta grados (IES Pérez Comendador) 1'20''</i>
	Autor	<ul style="list-style-type: none"> Afectividad y sexualidad: <i>El álbum blanco (Félix Viscarre) 7'37''</i> Pantallas Sanas: <i>Engagement (Roberto Pérez Toledo) 7'37''</i>
FP Básica	XIX Certamen	<ul style="list-style-type: none"> Relaciones y Emociones: <i>Tablas (IES Pedro de Luna) 6'05''</i> Afectividad y Sexualidad: <i>Alejandro (IES Pedro de Luna) 7'01''</i> Señales (Cachinus de cine) 5'19'' Alimentación y Actividad física: <i>Solo motivate (C Sta. María del Pilar Marianistas) 5'09''</i> Tabaco, alcohol y otras drogas: <i>Trescientos sesenta grados (IES Pérez Comendador) 1'20''</i> Pantallas sanas: <i>Disconnection (IES Son Pacs) 3'10''</i>
	Autor	<ul style="list-style-type: none"> Tabaco, alcohol y otras drogas: <i>Jack & Hill ((O. Hosking y T. Keiller) 3'26''</i> Afectividad y sexualidad: <i>El álbum blanco (Félix Viscarre) 8'39''</i> Relaciones y nuevas tecnologías: <i>Engagement (Roberto Pérez Toledo) 7'37''</i> Pantallas Sanas: <i>It girl (Oriol Puig) 3'</i>
Bachillerat o Ciclos formativos	XIX Certamen	<ul style="list-style-type: none"> Entornos saludables: <i>Saldo de tiempo (IES Avempace) 6,59'</i> Convivencia intergeneracional: <i>Tablas (IES IES Pedro de Luna) 6'05''</i> Dépaysement (IES Pedro de Luna) Convivencia y ciudadanía: <i>La hora de la verdad (IES Pablo Serrano) 2'01''</i> Activos de Salud: <i>Mayores emociones, menudas estaciones (CS. Las Fuentes Norte) 6'00''</i>
	Autor	<ul style="list-style-type: none"> Violencia machista: <i>112 (W. Scyzoryk) 4'</i>
<p>Materiales de apoyo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Guías de cortos de autor y de cortos de cine y salud. Se proporciona un pendrive con los cortos en la oferta. Portal web de Educación para la salud http://eps.aragon.es/ Solicitud de programa (meter enlace) http://servicios.aragon.es/pes/ <p>*Guía del profesorado y cuadernillo del alumnado.</p>		

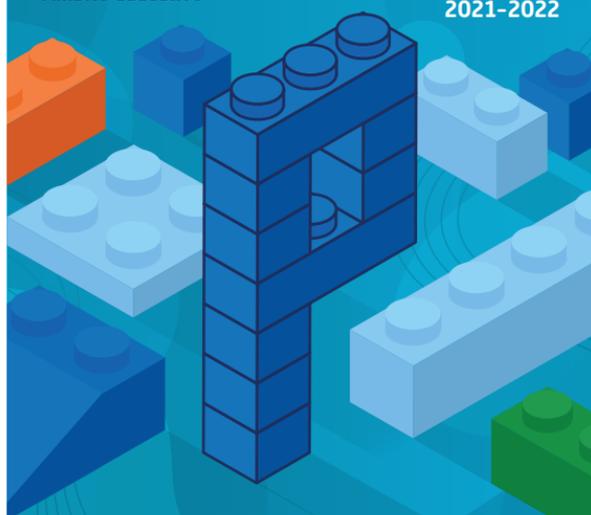
https://www.youtube.com/watch?v=6Yvp_UGPoYNfdqJDv3Ari

Las iniciativas institucionales en el ámbito de la prevención con mayor continuidad son las realizadas en el medio educativo mediante la oferta de los programas mencionados, que son gestionados desde la Dirección General de Salud Pública. De igual modo, se llevan a cabo otros programas elaborados y/o gestionados por los profesionales de servicios sociales que llevan trabajando en Programas Especializados de Adicciones, con especial relevancia los desarrollados desde el [Centro Municipal de Atención y Prevención de Adicciones del Ayuntamiento de Zaragoza](#), que se coordinan con un importante número de centros educativos en la ciudad y que han elaborado materiales propios para el abordaje del consumo del alcohol.

Programa	Dirigido a	Objetivo general	Duración / webs
Programa	 <p>Con-sumo Riesgo Comunidad educativa (Equipo directivo, personal docente y no docente, madres, padres y alumnado).</p>	Impulsar el desarrollo de la prevención de adicciones en centros educativos ante conductas y situaciones de riesgo relacionadas con las adicciones.	A lo largo del curso académico. www.zaragoza.es/consumorriesgo
	 <p>Dispensación Responsable de alcohol Futuros profesionales de hostelería.</p>	Proporcionar herramientas que prevengan problemas relacionados con el consumo de alcohol de clientes.	Módulo de 5 horas. www.zaragoza.es/dra
	 <p>Taller de información y sensibilización a colectivos en riesgo Alumnado con especiales factores de riesgo.</p>	Dar a conocer el CMAPA y facilitar información especializada sobre las adicciones.	Sesión de 2 horas. [en el CMAPA de enero a abril] www.zaragoza.es/fitis
Escuela y familia	 <p>Trazo en familia Madres y padres del alumnado de 5º y 6º de EPO.</p>	Implicar a la familia en el contenido de TRAZOS abordado en el aula.	A lo largo de todo el curso. www.zaragoza.es/EnfamiliaT5 www.zaragoza.es/EnfamiliaT6
	 <p>A priori Formación Padres y madres del alumnado de 8 a 14 años. Programa de prevención de adicciones</p>	Proporcionar a los padres y las madres estrategias educativas para prevenir conductas adictivas en sus hijos e hijas.	Incluye 4 sesiones presenciales de 2 horas. [se realizan en el propio centro educativo por técnicas del CMAPA] www.zaragoza.es/apriori
	 <p>Material Divulgativo Madres y padres del alumnado de secundaria.</p>	Facilitar herramientas para prevenir problemas de adicciones en sus hijas e hijos.	A lo largo de todo el curso y en fiestas locales. www.zaragoza.es/escuelayfamilia
 <p>Solicitud on line de programas por parte de los centros educativos: desde el 27 de septiembre hasta el 30 de noviembre de 2021. www.zaragoza.es/cmapa</p>		 <p>Número de plazas limitadas que se cubrirán por riguroso orden de inscripción.</p>	

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES
Ámbito Educativo

Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones
CMAPA
2021-2022



Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59 - 50018, Zaragoza
Tel.: 976 724 916 | Fax: 976 724 917
prevencionadicciones@zaragoza.es
www.zaragoza.es/cmapa




 **Zaragoza**
AYUNTAMIENTO

Programa	Dirigido a: ¹						Objetivo general	Duración (Mínima)	Materiales / Webs	Contenido
	Primaria	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	Bachillerato FP Básica FP Avanzada Grado Medio				
TRAZOS	TRAZO 5	5º					Reforzar los factores de protección ante conductas adictivas fomentando estilos de vida saludables.	5 sesiones www.zaragoza.es/trazo5	Para profesorado, alumnado y familias.	TIC, tabaco, autoestima, resolución de problemas y tiempo libre.
	TRAZO 6	6º						5 sesiones www.zaragoza.es/trazo6	Para profesorado, alumnado y familias.	TIC, alcohol, autocontrol, hábitos saludables y redes sociales.
matiz-1	matiz-1 (Actividad aula)	1º					Reforzar factores de protección ante conductas adictivas, fomentando estilos de vida saludables, limitando así conductas de riesgo.	5 sesiones	Guía del profesorado. Cuaderno del alumnado. www.zaragoza.es/matiz1	Influencia, redes sociales e influencers; sustancias que contiene el cigarrillo, efectos y formas de consumo; características personales, género y tabaco, toma de decisiones, responsabilidad y pensamiento crítico.
	Primeros sin humo (Actividad comunitaria)	1º					Sensibilizar mediante la actividad física de los efectos nocivos del tabaco.	A determinar por el/a profesor/a	Primeros sin humo. www.zaragoza.es/primeros-sin-humo	Participación en la Carrera sin Humo. Firma del compromiso de aula. Realización de juegos saludables en Educación Física.
CARRERA SIN HUMO	2K Carrera sin humo (Actividad de refuerzo)	1º	2º	3º	4º	Bachillerato FP Básica FP Avanzada Grado Medio	Participar en la 2K sin humo.	No se realiza en el aula	Carrera sin humo. www.zaragoza.es/carrerasinumo	Fomentar el ejercicio físico como hábito de vida saludable. Efectos nocivos del tabaco. Alternativas saludables de ocio.
matiz-2	matiz-2 (Actividad aula)	2º					Reforzar factores de protección ante conductas adictivas, fomentando estilos de vida saludables, limitando así conductas de riesgo.	5 sesiones	Guía del profesorado. Cuaderno del alumnado. www.zaragoza.es/matiz2	Información general sobre alcohol, tecnologías (videojuegos y redes sociales) y juegos de apuestas, autoconcepto, autoestima, autoeficacia, manejo de la tensión, presión publicitaria y de grupo, mitos y fiesta.
	Reto Huntet (Actividad comunitaria)	2º					Potenciar la implicación de la comunidad en la prevención del consumo de alcohol.	A lo largo del curso escolar	Retos fotográficos a través de App Huntet. Flyer informativo. www.zaragoza.es/reto	Reducción de riesgos y daños, promoción de alternativas de ocio y tiempo libre, promoción de estilos de vida saludables...
	Exposición: SALIMOS a ti (Actividad de refuerzo)	3º					Facilitar procesos de análisis y reflexión sobre el consumo de alcohol y las conductas de riesgo asociadas	2 horas (se realiza en el propio centro por técnicas del CMAPA noviembre - mayo)	Exposición: 10 paneles. Guía de orientaciones para la realización de actividades educativas. Postal free. Guía de la exposición [alumnado]. www.zaragoza.es/expo-alcohol	Exposición: ¿Debemos ser iguales?, ¿Afecta siempre igual? Relación del alcohol con la diversión, las relaciones sociales, las actitudes sexistas, toma de decisiones, el límite. Reducción de riesgos. Actividades posteriores en el aula: Género y alcohol, toma de decisiones, reducción de riesgo.
ON OFF	ON OFF (Actividad aula)	3º					Incrementar el potencial de salud del alumnado promoviendo un uso seguro y responsable de las tecnologías.	4 sesiones	Guía del profesorado. Cuaderno del alumnado. www.zaragoza.es/onoff	Off line. Uso-abuso. Riesgo del mal uso de las TIC. Identidad, autoestima, autoconcepto. Toma de decisiones- autocontrol. Habilidades de relación y comunicación.
	Reto Huntet (Actividad comunitaria)	3º					Potenciar la implicación de la comunidad en la prevención del uso seguro de las TIC.	A lo largo del curso escolar	Retos fotográficos a través de App Huntet. Flyer informativo. www.zaragoza.es/reto	Alternativas de ocio y tiempo libre. Off line. Diferencias entre uso y abuso. Riesgo del mal uso.
	Conectad@ a ti (Actividad de refuerzo)	4º					Reflexionar sobre los riesgos y beneficios del consumo de pantallas.	2 horas	Teatro foro. www.zaragoza.es/teatropreventivo	Riesgos del mal uso de pantallas. Identidad, autoestima, autoconcepto. Habilidades de relación y comunicación.
5 TOP SECRET SOBRE EL CÁNNABIS	5 TOP SECRET Sobre el cannabis	4º				Bachillerato FP Básica FP Avanzada Grado Medio	Promover la reflexión y el conocimiento acerca de las consecuencias derivadas del consumo de cannabis.	7 sesiones (se realiza en el aula por parte del profesorado)	Guía del profesorado. Soporte informático. www.zaragoza.es/5topsecret	Información general sobre el cannabis. Razones para su consumo. Legalidad/ilegalidad. Consumo de tabaco versus consumo de cannabis. Efectos físicos y psicológicos. Uso terapéutico.
	Exposición 2 5 TOP SECRET Sobre el cannabis	4º				Bachillerato FP Básica FP Avanzada Grado Medio	Promover la reflexión y el conocimiento acerca de las consecuencias derivadas del consumo de cannabis.	2 horas (se realiza en el propio centro por técnicas del CMAPA noviembre - mayo)	Exposición: 8 paneles. Material del alumnado. www.zaragoza.es/expo-cannabis	Información general sobre el cannabis. Razones para su consumo. Legalidad/ilegalidad. Consumo de tabaco versus consumo de cannabis. Efectos físicos y psicológicos. Uso terapéutico.

¹ Para otras modalidades educativo-formativas se valorará el programa más idóneo. ² Puede complementarse con "Teatro de improvisación".

Número de plazas limitadas que se cubrirán por riguroso orden de inscripción

El Ayuntamiento de Huesca es otro de los recursos que también dispone de un amplio catálogo de intervenciones en materia de prevención de adicciones y de manera específica de consumo de alcohol de forma específica. Al igual que el CMAPA realiza intervenciones educativas de [Dispensación Responsable de Alcohol](#), dirigida a profesionales de hostelería y al alumnado de los ciclos de formación de este sector.

AYUNTAMIENTO DE HUESCA - Servicios Sociales

Quiénes somos | Atención Primaria | Personas mayores | Adicciones | Inserción sociolaboral | Inmigración | Huesca más inclusiva | Trámites

Inicio | Áreas | Servicios Sociales | Adicciones | Con-suma responsable

Adicciones

- Ciudades en red "Menores ni una grna"
- Centro de Prevención Comunitaria
- INTER
- Formación para familias
- Fiestas
- Con-suma responsable
- Red de Ocio Joven

CON-SUMA RESPONSABILIDAD

Análisis de la realidad y justificación

Actualmente, desde diferentes organismos tanto a nivel nacional, autonómico como municipal se impulsan políticas de prevención desde el enfoque de la promoción de la salud.

El Ayuntamiento de Huesca, a través del Plan Municipal de Prevención y otras Conductas Adictivas agrupa diversas líneas de actuación en esta materia, entre ellas, garantizar la formación en promoción para la salud a profesionales, mediadores y agentes sociales implicados en la tarea conjunta que supone la prevención de adicciones.

Siguiendo en esta línea, se ha ido trabajando continuamente desde el año 2006 en la formación de dispensación responsable de alcohol, a los responsables de las barras de bar en la calle y peñas recreativas, durante las fiestas de San Lorenzo, así como a la Escuela de Hostelería.

Esta experiencia nos ha permitido adherirnos a la convocatoria que la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP) realiza a nivel nacional, creando un circuito de ocio de calidad: SERVICIO RESPONSABLE. Incluye acciones de sensibilización al sector de la restauración y formación a los profesionales para la dispensación responsable de bebidas alcohólicas.

Objetivos

Generales:

- Sensibilizar a la población general sobre la labor de mediación y promoción de la salud que los hosteleros desarrollan en el entramado social.
- Concienciar al sector de la hostelería del papel que juegan en la dispensación, con el fin de minimizar las consecuencias negativas del consumo de bebidas alcohólicas.

Específicos:

- Impulsar un Programa de Dispensación Responsable de Bebidas Alcohólicas aportando conocimientos específicos Concienciar a los hosteleros de la importancia de cumplir con la normativa vigente en relación al consumo y venta de alcohol en menores.
- Sensibilizar sobre los riesgos del consumo abusivo.
- Elaborar un manual de buenas prácticas para promover el servicio responsable de bebidas alcohólicas.
- Favorecer a la hostelería la aplicación de buenas prácticas en su labor profesional como agentes de promoción de la salud.
- Impulsar un circuito de calidad en el ocio en la ciudad de Huesca.

Población destinataria

Desde la **Dirección General de Salud Pública** del Gobierno de Aragón, difundimos estas y otras iniciativas relacionadas con la prevención del consumo de alcohol en diferentes espacios web como el [blog de Salud Pública](#) , en el [Boletín COVID](#) elaborado en la primera ola epidémica, el [blog Si vamos de fiesta](#) , nuestras cuentas en redes sociales o el portal aragon.es

Por último, señalo que en los últimos meses se han editado en papel las infografías elaboradas por el Ministerio de Sanidad que han sido enviadas a todos los Programas Especializados de Adicciones, Unidades de Atención y Seguimiento de Adicciones, Centros de Atención Primaria, Centros Hospitalarios, Centros de Servicios Sociales y a la Red de Empresas saludables, además de su difusión entre las Entidades No Gubernamentales que trabajan en la prevención de adicciones en Aragón.

NORMATIVA RECIENTE

Como novedad legislativa cabe destacar la [Ordenanza del Ayuntamiento de Zaragoza, publicada en Boletín Oficial de la Provincia de Zaragoza 3 de octubre de 2020 reguladora del consumo indebido de bebidas alcohólicas en espacios públicos y fomento de la convivencia](#). Esta ordenanza tiene por objeto el desarrollo de las normas que regulan la venta y consumo de bebidas alcohólicas en los espacios públicos dentro del ámbito de las competencias que corresponden al Ayuntamiento de Zaragoza, de acuerdo con legislación estatal y de la comunidad autónoma de Aragón.

En el marco de las medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, se publicó la [ORDEN SAN/885/2020, de 15 de septiembre, por la que se actualizan y refunden las medidas de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la pandemia COVID-19 en la Comunidad Autónoma de Aragón](#), en la cual se vuelve a incidir sobre la prohibición del consumo de bebidas alcohólicas en la calle o espacios públicos ajenos a establecimientos de hostelería.

MENSAJES CLAVE A TRANSMITIR

Tomadas del documento “Límites de Consumo de Bajo Riesgo de Alcohol Actualización del riesgo relacionado con los niveles de consumo de alcohol, el patrón de consumo y el tipo de bebida” Documento aprobado por la Comisión de Salud Pública el 02/07/2020

Presentamos los siguientes mensajes clave, dirigidos a población general sana mayor de 18 años.

Consumo de alcohol	No existe un nivel de consumo seguro de alcohol. No consumir es lo único que evita sus efectos perjudiciales. En base a la evidencia científica actual, ningún profesional de la salud o institución debe recomendar su consumo para mejorar la salud.
Límites del consumo promedio* de bajo riesgo de alcohol	Se sitúan en 20 g/día (2 UBEs**) para hombres y 10 g/día (1 UBE) para mujeres, asumiendo que cualquier consumo por mínimo que sea implica riesgo. Consumir alcohol por encima de estos límites conlleva una mayor mortalidad en comparación con no beber o beber a un nivel más bajo. Además, algunas de las guías internacionales recomiendan días libres de alcohol en la semana. Esta información se debe proporcionar a cualquier persona que consuma alcohol.
Episodios de consumo intensivo de alcohol o <i>binge drinking</i> ***	No existe un nivel de consumo intensivo de bajo riesgo. Estos episodios son perjudiciales, con consecuencias tanto en la salud de las personas que consumen, como en su entorno. Por ello deben desaconsejarse siempre.
Efectos diferenciales por tipo de bebida	La evidencia epidemiológica no muestra que el consumo de vino y de cerveza, a pesar de contener sustancias que podrían ser potencialmente beneficiosas para la salud, tenga un efecto protector diferenciado en la reducción del riesgo cardiometabólico o de otro tipo. Recomendar el consumo de algunas bebidas alcohólicas, atribuyéndoles beneficios diferenciados, no está justificado con la evidencia científica disponible.
Niveles de consumo de riesgo de alcohol	Actualmente se considera que una persona tiene un consumo de riesgo si cumple alguno de estos criterios: <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario AUDIT: > 7 puntos en varones, > 5 en mujeres. - > 40 g/d (4 UBEs/día) en hombres y > 20-25 g/d (2-2,5 UBEs/día) en mujeres. En aquellas personas que sus niveles superen los considerados de riesgo, se procederá según lo indicado en el documento de Consejo integral en estilo de vida en Atención Primaria, vinculado con recursos comunitarios en población adulta ^[21] .

* Consumo promedio: consumo habitual que hace una persona en un periodo de tiempo, que suele referirse al consumo diario o semanal.

** Unidad de Bebida Estándar (UBE) de alcohol, en España equivale a 10 gramos de alcohol que es, aproximadamente, el contenido medio de un vaso de vino de 100 ml de 13 grados, 1 vaso de 300 ml de cerveza de 4 grados o 30 ml de licor de 40 grados.

*** Episodios de consumo intensivo de alcohol o *Binge drinking*: consumo de 60 o más gramos (6 UBEs) en varones, y de 40 o más gramos (4 UBEs) en mujeres, concentrado en una sesión de consumo (habitualmente 4-6 horas), durante la que se mantiene un cierto nivel de intoxicación (alcoholemia no inferior a 0,8 g/l)^[22]

<p>Grupos específicos de población o situaciones especiales</p>	<p>No se debe consumir alcohol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menores de 18 años - Embarazo y lactancia materna - Conducción de vehículos - Otras actividades que requieren concentración o habilidades psicomotrices - Junto a otras drogas**** <p>Se recomienda evitar el consumo o en todo caso consultar con el profesional sanitario de referencia en el caso de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consumo de medicamentos que interaccionan con el alcohol - Personas con problemas de salud mental - Historia familiar de dependencia alcohólica
<p>Desarrollo de políticas</p>	<p>Consumir alcohol no es solo una decisión individual, sino que está influenciada por los determinantes sociales de la salud, por ello es necesario desarrollar políticas públicas coherentes e intersectoriales, que favorezcan entornos donde las decisiones más saludables sean las más sencillas de tomar.</p> <p>Para reducir las desigualdades es fundamental diseñar y evaluar las campañas e intervenciones, considerando el gradiente social y otros factores como el género; y definiendo muy bien hacia quién están dirigidas. Para garantizar que lleguen a todos los grupos sociales y principalmente a los más desaventajados.</p>

En conclusión:

- Solo se evitan los riesgos asociados al consumo de alcohol si no se consume.
- Por lo tanto, si no se consume la recomendación es no empezar a hacerlo.
- Si se consume, se recomienda reducirlo al menos por debajo de los límites de bajo riesgo, dejando algunos días a la semana libres sin alcohol y evitando completamente realizar episodios de consumo intensivo.
- En definitiva, “si se consume alcohol, cuanto menos mejor”.
- El riesgo del consumo de alcohol es un continuo y que cualquier consumo de alcohol implica un riesgo.
- Por tanto, el mensaje de reducir el consumo de alcohol por debajo de los límites de bajo riesgo, no debe llevar a la falsa impresión de que este consumo no tiene riesgo, lo que podría animar a las personas que no consumen a empezar a consumir y a las que lo hacen por debajo de ese límite a aumentarlo