

Consumo intensivo de alcohol

¿Qué son los episodios de consumo intensivo?

Es el consumo de grandes cantidades en un periodo corto de tiempo (unas 4-6 horas) por ejemplo el botellón



¿Cuáles son sus consecuencias?

Son perjudiciales, con consecuencias tanto en la salud de las personas que consumen, como en su entorno



La intoxicación aguda → puede implicar la muerte

¿Alguna cantidad de consumo intensivo es segura?



NO. Se desaconsejan los episodios de consumo intensivo

¿Si voy a consumir cuál es el límite?

El consumo de alcohol siempre implica un riesgo, pero este riesgo es menor si no se superan los límites de bajo riesgo

10 gramos
alcohol/día
10 g

1 chupito (40%) 30 ml o Media copa de vino (10%) 125 ml o 1 caña (5%) 250 ml



20 gramos
alcohol/día
20 g

2 chupitos (40%) 60 ml o 1 copa de vino (10%) 250 ml o 1 jarra cerveza (5%) 500 ml



Consulta fuentes oficiales para informarte
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es>
www.mscbs.gob.es

2 de julio de 2020



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD

Región de Murcia

