



Más del 5% de la población española bebe en exceso (es bebedor de riesgo).

El 60% de los mayores de 16 años es bebedor habitual

EL ALCOHOL ES EL TÓXICO MÁS EXTENDIDO EN ESPAÑA.
SU CONSUMO EXCESIVO AFECTA A NUMEROSOS ÓRGANOS

DR. F. JAVIER LASO
Consultor del Grupo
de Trabajo Alcohol
y Alcoholismo de la
Sociedad Española de
Medicina Interna

El alcohol es la sustancia de abuso más extendida en España y, el alcoholismo, uno de nuestros principales problemas sociosanitarios. Se trata de un tóxico que afecta sobre todo al hígado, al páncreas y a los sistemas nervioso y cardiovascular. La propensión a padecer enfermedades debidas al alcohol es mayor en la mujer que en el varón, porque ella lo metaboliza peor. Por otra

parte, el alcohol está presente en no pocos casos de siniestralidad laboral y viaria, o de violencia de género.

La dependencia es la forma más grave de alcoholismo. Pero, desde un punto de vista preventivo, es fundamental tener en cuenta el llamado consumo *de riesgo*, o cantidad mínima de alcohol que ya puede producir problemas relacionados con dicho tóxico. Es un consumo de alcohol superior a 40 g/día (equivalente a más de cuatro cañas de cerveza, cuatro vasos de vino o dos bebidas destiladas) en el varón y de 20 g/día (más de dos cañas, dos vasos de vino o una bebi-

da destilada) en la mujer. También es de riesgo el consumo *en atracones* (en nuestro país, el *botellón*), el que más repercusiones neurotóxicas tiene.

Aunque se halla bastante extendida la idea de que un consumo diario de 20 gramos (dos cañas o dos vasos de vino) en varones y de 10 gramos (una caña de cerveza) en mujeres protege frente al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, esa cantidad puede también llegar a ser perjudicial en determinadas circunstancias. Por ejemplo, el consumo moderado de alcohol se ha puesto en relación con una mayor incidencia de cáncer de mama.