

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 g
gramos alcohol/día

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



20 g
gramos alcohol/día

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

