



ALCOHOL

Generalidades.

- Droga de alto poder adictivo
- Aceptación social
- Fácil adquisición
- Alta presencia en la cultura occidental
- Legalmente prohibida a menores de 16 años
- España es el tercer país del mundo consumidor de alcohol per capita
- Aumento en el consumo tanto en hombres como en mujeres
- Antes el inicio era con vino ahora es con cerveza
- Incremento de bebidas alcohólicas de graduación alta
- Se mide por unidades de bebida (UB)
- Una UB equivale a 8-10 gr. de alcohol puro.
- Límite peligroso esta en 30 gr. de alcohol por día, 3 (UB), para los hombres, y 20 gr. de alcohol por día, 2(UB), para las mujeres.

Por alcohol se entiende a las bebidas que contienen alcohol etílico, que se obtienen de la fermentación de diversas frutas y plantas, o de su destilación.

El consumo de alcohol, de forma no controlada, es el causante de una serie de alteraciones físicas y psicológicas:

Físicas:

- Miopatías
- Polineuropatías, neuritis, psicosis
- Gastritis, pirosis, cáncer gástrico
- HTA, arteriosclerosis, miocardiopatía
- Hepatitis, cirrosis, pancreatitis
- Deficiencias nutricionales, diarreas
- Impotencia, infertilidad, atrofia testicular

Psicológicas:

- Irritabilidad, autoengaño
- Tristeza, culpabilidad, paranoidismo
- Desajuste, disgregación familiar
- Descenso del rendimiento
- Incapacidad
- Pérdida de interés, hábitos higiénicos, marginación

Tabla que relaciona las bebidas alcohólicas más frecuentes, con sus equivalencias en UB y gramos de alcohol y graduación.

ALCOHOL	UB	Gr/L.	Grados
Caña cerveza / Sidra	1	10	4-8°
Copa de vino / Cava	1	10	11-12°
Copa de Coñac / Brandy	2	20	40°
Copa Whisky / Vodka	2	20	40-45°
Vermouth / Jerez	1	10	17-20°

Esta tabla sirve de referencia para calcular cual es su consumo diario de alcohol, y tomar las medidas pertinentes para que dicho consumo, sea lo más inferior posible a 30gr/día en el hombre, y a 20gr/día en la mujer.