

# 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.msccbs.gob.es](http://www.msccbs.gob.es)

2 de julio de 2020

NIPO: 133-21-069-X



ESTRATEGIA  
PROMOCIÓN DE LA SALUD  
Y PREVENCIÓN EN EL SNS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD