

Justificación

Las recomendaciones sobre el consumo de alcohol en atención primaria deben estar alineadas con las políticas de salud pública para evitar su consumo en grupos vulnerables y reducir el riesgo asociado a su consumo excesivo.

Objetivo del consejo

- Reducir el riesgo asociado al excesivo consumo de alcohol.
- Evitar el inicio en el consumo alcohol.
- Individualizar el consejo de consumo bajo riesgo.

Racionalización.

- El consumo crónico de alcohol se asocia con un mayor riesgo de cánceres de boca faringe, laringe, esófago, cáncer de mama, colorrectal, estomago, hígado y páncreas. Así mismo, incrementa el riesgo de pancreatitis, hipertensión, enfermedad mental, neumonía, y enfermedades hepáticas.
- El consumo excesivo de alcohol, particularmente en forma irregular, se asocia con mayor riesgo de enfermedad coronaria, fibrilación auricular e ictus.
- Aunque el consumo de bajo riesgo de alcohol, en el contexto de un patrón alimentario saludables, se ha asociado con un menor riesgo de cardiopatía isquémica, existen dudas razonables sobre la calidad metodológica de los estudios.
- El alcohol es una sustancia adictiva que puede ocasionar dependencia en individuos susceptibles.
- En niños y adolescentes el consumo de alcohol siempre es un riesgo para la salud, destacando las consecuencias cognitivas a largo plazo.
- El consumo de alcohol durante el embarazo interfiere en el desarrollo fetal siendo la principal causa prevenible de trastornos del desarrollo, abortos o bajo peso al nacer y una amplia gama de discapacidades conocidas como Espectro Alcohólico Fetal.
- Una UBE contiene 14g de alcohol y corresponde aproximadamente a 1/3 de cerveza o sidra (350 ml - 5% de alcohol), 1 vaso de vino (150 ml - 12% de alcohol), ½ copa bebidas destiladas tipo ron, brandy, etc. (45 ml - 40% alcohol). En 2008 el Ministerio de Sanidad establece la UBE en 10g con un límite semanal para el consumo de bajo de riesgo de 100g de alcohol a la semana para mujeres y 140g para hombres.

Características de las recomendaciones:

- No existe cantidad mínima de alcohol exenta de riesgo, de ahí que el consejo general deba ser no tomar alcohol y si se consume, transmitir que “cuanto menos alcohol, mejor”.
- No hay ninguna razón de salud por la se deba promover el consumo de alcohol en la población, ni siquiera para reducir el riesgo de cardiovascular.
- El mensaje en personas bebedoras habituales debe ser individualizado con el fin de reducir el consumo a niveles de bajo riesgo.

- Los grupos en los que el riesgo es máximo son: mujeres embarazadas o que planifican estarlo, polimedicados, niños y adolescentes, personas adictas a otras sustancias y trabajadores que requieran una atención dedicada.
- En bebedores habituales, informar sobre el riesgo que el consumo de alcohol supone para la salud, así como cuales son las cantidades de bajo riesgo, las unidades de bebida estándar y su correspondencia con las bebidas habituales en nuestro entorno cultural.
- El consumo de bajo riesgo se establece en 0-1 UBE al día y no más de 6 por semana, para mujeres, y 0-2 UBE al día y no más de 10 por semana, para hombres.
- Se recomienda que haya algún día de la semana sin tomar bebidas alcohólicas.
- En caso de consumo excesivo de alcohol, recomendar la incorporación a programas de deshabituación.
- En personas que beben en exceso, podría estar indicado la suplementación diaria con 400 microgramos ácido fólico junto a las recomendaciones de una alimentación saludable.

Referencias bibliográficas

- Alcohol como problema de salud. Posicionamiento del Grupo de Educación Sanitaria y Promoción de la Salud de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria. Mayo 2017. <https://www.semefyc.es/wp-content/uploads/2017/09/POSICIONAMIENTO-ALCOHOL-Grupo-ESPS-semFYC.pdf>
- Alcoholic drinks and the risk of cancer. World Cancer Research Fund International. https://www.wcrf.org/dietandcancer/exposures/alcoholic-drinks#download_block
- Gea A, Bes-Rastrollo M, Toledo E, Garcia-Lopez M, Beunza JJ, Estruch R, Martinez-Gonzalez MA. Mediterranean alcohol-drinking pattern and mortality in the SUN (Seguimiento Universidad de Navarra) Project: a prospective cohort study. Br J Nutr 2014;111:1871-80
- US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans 2015–2020. New York, NY: Skyhorse Publishing Inc; 2017. <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/appendix-9/>
- Goldberg IJ, Mosca L, Piano MR, Fisher EA. AHA Science Advisory: Wine and your heart: a science advisory for healthcare professionals from the Nutrition Committee, Council on Epidemiology and Prevention, and Council on Cardiovascular Nursing of the American Heart Association. Circulation. 2001; 103:472–5.
- What Is A Standard Drink? National Institute on alcohol abuse and alcoholism. <https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/what-standard-drink>