

## CERVEZA | Si bebes esta cantidad de cerveza al día podrías ser una persona alcohólica | TEST

- <https://www.elperiodico.com/es/vida-y-estilo/20240619/cerveza-especial-ranking-ocu-steinburg-mercadona-ramblers-dia-dv-104014936> >La OCU ha hablado: dos cervezas especiales de marca blanca son mejores que la más famosas</a>



Un grupo de personas bridan con cerveza.

Vida sana,Alcoholismo,Bebidas alcohólicas,Consumo

</es/vida-y-estilo/20240620/cerveza-cantidad-recomendada-al-dia-alcoholismo-dv-103113543>

Alexandra Costa

Jueves, 20 junio 2024

Con la llegada del **buen tiempo** apetece **alargar las tardes** , que son sinónimo de '**terraceo**' . Y con el calor, tiente el deseo de tomar algo fresquito. Es entonces cuando en la mente de muchos se dibuja la solución: **un quinto** o **una caña de cerveza** , un **hábito muy común** y muy **integrado en la vida social** de los españoles. Sin embargo, no hay que olvidar que es **alcohol** . Su consumo causa tres **millones de muertes al año** , según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Además, en España está muy extendido: el 93,2% de la población ha tomado alguna vez en su vida y un 64,5% lo ha hecho en el último mes, según la última Encuesta sobre **Alcohol** y **Drogas** del año publicada, que recoge los datos de 2022. La tendencia es alcista desde 2015, por lo que todo a punta a que el consumo de **alcohol** es mayor en la actualidad. De ahí que las autoridades adviertan de su peligro. Para ello, la OMS ha creado un test que permite **saber si una persona es alcohólica** .

Europa **bebe de media un 50% más que el resto del mundo** , el consumo nocivo tiene un impacto en más de 200 enfermedades y tipos de lesiones y es el responsable de 155 billones de euros en costes sociales y de salud. España tiene un consumo de **alcohol** per cápita mayor que el de la media europea, según la OMS.

"En nuestro país se producen al año unas **20.000 muertes relacionadas con el consumo excesivo de alcohol** . Y aproximadamente el 15% de las personas que acuden a una consulta en atención primaria

presentan un consumo de **alcohol** considerado de riesgo”, asegura Francisco Pascual, presidente de la Sociedad Científica Española de Estudios sobre **alcohol**, el alcoholismo y otras toxicomanías (Socidrogalcohol).

El **informe anual de Alcohol y Drogas**, que se incluye en el **Plan Nacional sobre Drogas**, concluye que “el consumo de bebidas alcohólicas está **muy normalizado**” y reconoce “el arraigo social que tiene en nuestra cultura”. En este sentido, la última encuesta publicada determina que **el 9% de la población española lo toma a diario**. Además, la edad media de **la primera toma de contacto** con esta droga sigue bajando y se sitúa en los 16,5 años.

De ahí que, tras el primer quinto o la segunda caña, sea prudente acabar la tarde o, al menos, no tomar más, por mucho que el camarero venga a la mesa y, tras ver el vaso vacío, pregunte: “¿Traigo otra?”. La OMS tiene clara la respuesta: **una persona es alcohólica si toma cuatro o cinco cervezas al día**. La organización no determina tanto el número de bebidas, sino la cantidad ingerida: 1.250 ml diarios se puede considerar alcoholismo, determinó en 2022.

Si un **consumidor habitual** tienen dudas de la **ingesta de alcohol** que realiza, la organización diseñó en 2001 un test saber hasta que punto debe preocuparse. Llamado 'Prueba de identificación de trastornos por el consumo de **alcohol**' (**AUDIT** por las siglas en inglés de **Alcohol Use Disorders Identification Test**), **el test tenía 10 preguntas** y tenía el objetivo de “ayudar en la identificación de la ingesta excesiva de **alcohol** como causa de la enfermedad presente”.

La puntuación oscila entre 0 y 40 puntos: a mayor número de puntos, mayor dependencia. La OMS recordaba que, pese a que este cuestionario no es determinante, una puntuación a partir de 8 puntos puede ser síntoma de padecer algún problema relacionado con el **alcohol** y sería conveniente consultarlo con un especialista. El test ya no está en línea, pero a continuación **mostramos sus preguntas**. Puede apuntar en un papel qué opción de las cinco respuestas escoge y comprobar los resultados al final.

- a) Nunca
- b) Una vez al mes o menos
- c) De dos a cuatro veces al mes
- d) De dos a tres veces a la semana
- e) Cuatro veces a la semana o más

## 2. ¿Cuántas bebidas alcohólicas tomas habitualmente en un día?

- a) De una a dos
- b) De tres a cuatro
- c) De cinco a seis
- d) De siete a nueve

e) Diez o más

**3. ¿Con qué frecuencia te tomas seis o más copas de alcohol en un solo día?**

a) Nunca

b) Algún mes

c) Todos los meses

d) Todas las semanas

e) Todos o casi todos los días

**4. ¿Con qué frecuencia, en el último año, has sido incapaz de parar de beber una vez que habías empezado?**

a) Nunca

b) Menos de una vez al mes

c) Mensualmente

d) Semanalmente

e) A diario o casi a diario

**5. ¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, no pudiste cumplir con tus obligaciones porque habías bebido?**

a) Nunca

b) Menos de una vez al mes

c) Mensualmente

d) Semanalmente

e) A diario o casi a diario

**6. ¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, has necesitado beber en ayunas para recuperarte después de haber bebido mucho el día anterior?**

a) Nunca

b) Menos de una vez al mes

c) Mensualmente

d) Semanalmente

e) A diario o casi a diario

**7. ¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, has tenido remordimientos o sentimientos de culpa después de haber bebido?**

- a) Nunca
- b) Menos de una vez al mes
- c) Mensualmente
- d) Semanalmente
- e) A diario o casi a diario

**8. ¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, no has podido recordar lo que sucedió la noche anterior porque habías estado bebiendo?**

- a) Nunca
- b) Menos de una vez al mes
- c) Mensualmente
- d) Semanalmente
- e) A diario o casi a diario

**9. ¿Tú o alguna otra persona habéis resultado heridos porque habías bebido?**

- a) No
- b) Sí, pero no en el curso del último año
- c) Sí, en el último año

**10. ¿Algún familiar, amigo, médico o profesional sanitario han mostrado preocupación por tu consumo de bebidas alcohólicas, o te han sugerido que dejes de beber?**

- a) No
- b) Sí, pero no en el curso del último año
- c) Sí, en el último año

**Resultados:**

Pregunta 1: a= 0; b=1; c=2; d=3; e=4

Pregunta 2: a= 0; b=1; c=2; d=3; e=4

Pregunta 3: a= 0; b=1; c=2; d=3; e=4

Pregunta 4: a= 0; b=1; c=2; d=3; e=4

Pregunta 5: a= 0; b=1; c=2; d=3; e=4

Pregunta 6: a= 0; b=1; c=2; d=3; e=4

Pregunta 7: a= 0; b=1; c=2; d=3; e=4

Pregunta 8: a= 0; b=1; c=2; d=3; e=4

Pregunta 9: a= 0; b=2; c=4

Pregunta 10: a= 0; b=2; c=4