



## Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°1 MARZO 2018



### POR UN CONSUMO DE ALCOHOL SIN RIESGOS (PARTE I)

El Consumo del Alcohol es uno de los factores de riesgo para la salud incorporados en el plan de Promoción de Salud del SISAN. El énfasis está puesto en evitar el consumo en niños y jóvenes, en tanto para los Adultos es educarlos para un consumo responsable, en el marco de hábitos saludables, así como en el evitar el consumo de bebidas alcohólicas de los adultos frente a niños y jóvenes, para reducir la influencia negativa sobre ellos.

#### PATRONES DE CONSUMO DE ALCOHOL

- En Chile, 1 de cada 2 personas mayores de edad reconoce haber consumido alcohol alguna vez en el último mes, transformando al alcohol en la sustancia psicoactiva más consumida en el país.
- De acuerdo a los estudios de SENDA, el 80% de los mayores de 12 años reconoce haber consumido Alcohol, alguna vez, durante su vida.
- En cuanto al patrón de consumo, los chilenos tienen un comportamiento riesgoso.
- Beben 55 gramos de alcohol puro por día de consumo, **por sobre 20 gramos, se considera riesgoso, asociándose a embriaguez.**
- Los jóvenes (15 - 24 años) beben en promedio 8 tragos cada día de consumo.
- La Ley de Tolerancia Cero establece el "estado de ebriedad" en 0,8 gramos por litro de sangre y "bajo la influencia del alcohol" en 0,3 gramos por litro de sangre.

#### TIPOS DE ALCOHOL Y SU EQUIVALENCIA EN GRAMOS Y CANTIDAD DE TRAGOS

|   | CANTIDAD                                     | MILÍGRAMOS                            | GRAMOS DE ALCOHOL | CANTIDAD DE TRAGOS |
|---|--|---------------------------------------|-------------------|--------------------|
| CERVEZA (5 grados)                                      | Lata   | 350 ml.                               | 13,8 grs.         | 1,4 Trago          |
|   | Schop Pequeño                                | 500 ml.                               | 19,8 grs.         | 2 Tragos           |
|   | Schop Grande                                 | 1000 ml. (1 Litro)                    | 39,5 grs.         | 4 Tragos           |
|   | Botella                                      | 1000 ml. (1 Litro)                    | 39,5 grs.         | 4 Tragos           |
| VINO (5 grados)   | Copa de vino, media caña<br>Vaso chico, jote | 140 ml.                               | 15,5 grs.         | 1,6 Trago          |
|   | Vaso de vino, caña                           | 280 ml.                               | 31 grs.           | 3 Tragos           |
|   | Botella                                      | 750 ml.                               | 83 grs.           | 8,3 Tragos         |
|   | Caja TetraPak                                | 1000 ml. (1 litro)                    | 111 grs.          | 11 Tragos          |
| LICOR (40 grados)<br>[Pisco, Vodka, Ron, Whiskey, etc.] | Corto de licor                               | 40 ml.                                | 12,6 grs.         | 1,3 Trago          |
|   | Combinado simple                             | 40 ml. de licor + bebidas sin alcohol | 12,6 grs.         | 1,3 Trago          |
|   | Combinado fuerte                             | 80 ml. de licor + bebidas sin alcohol | 25,3 grs.         | 2,5 Tragos         |
|   | Botella de licor                             | 750 ml. (1 litro)                     | 237 grs.          | 24 Tragos          |

\*Equivalencias elaboradas en base a Guía de Intervenciones breves para reducir el consumo de alcohol de riesgo, de Minsal, usando como referencia trago estándar de 10 gramos de alcohol puro de OMS.

**Director Responsable :** CN SN Ivo López Eterovic  
**Sub Director:** CF SN Mauricio López Valenzuela  
**Editora:** Doctora Nélida Velásquez González. (Jefe Div. Salud Previsional)  
**Colaboradores:** EC Claudia Marambio Zulueta. (Relacionadora Pública)  
 FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)  
**Diseño:** División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP  
**Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada**

Boletín disponible en portal web [www.sanidadnaval.cl](http://www.sanidadnaval.cl) - Sus sugerencias a [cmarambio@sanidadnaval.cl](mailto:cmarambio@sanidadnaval.cl)