



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E-MAIL: N°2 ABRIL 2018



POR UN CONSUMO DE ALCOHOL SIN RIESGOS (PARTE II) TIPOS DE CONSUMO ALCOHOL

A. Consumo de bajo riesgo

El consumo de bajo riesgo es un nivel que se considera “más seguro” o de “menor riesgo” respecto de consecuencias negativas o daños. Si una persona decide beber, para hacerlo con menores riesgos debe tomar sólo 1 trago estándar en un mismo día, medida recomendada tanto en hombres como en mujeres.

B. Consumo intenso

El consumo de riesgo de alcohol es una manera de beber que aumenta las probabilidades de padecer problemas relacionados con el alcohol o complica el manejo de otros problemas de salud, sin ser un trastorno (dependencia o consumo problema). Se relaciona con una cantidad de consumo en un corto período de tiempo: más de 5 tragos en un mismo día para hombres y más de 4 tragos en un mismo día para mujeres.

El consumo de riesgo también se relaciona con las situaciones como ser niño, embarazada o conductor, en estas condiciones no importa qué cantidad se consuma, siempre será de riesgo, y por lo tanto, la persona nunca debe beber.

C. Consumo Perjudicial / Dependencia

Los criterios que definen los diagnósticos de “consumo perjudicial” y “dependencia” están definidos a partir de la Clasificación de Trastornos Mentales CIE-10.

El diagnóstico de dependencia sólo debe hacerse si durante en algún momento en los 12 meses previos o de un modo continuo han estado presentes tres o más de los rasgos siguientes:

- ◆ Deseo intenso o vivencia de una compulsión a consumir una sustancia.
- ◆ Disminución de la capacidad para controlar el consumo de una sustancia o alcohol.
- ◆ Síntomas somáticos de un síndrome de abstinencia cuando el consumo de la sustancia se reduzca o cese.
- ◆ Tolerancia, de tal manera que se requiere un aumento progresivo de la dosis de la sustancia para conseguir los mismos efectos que originalmente producían dosis más bajas.
- ◆ Abandono progresivo de otras fuentes de placer o diversiones, a causa del Consumo de la sustancia.
- ◆ Aumento del tiempo necesario para obtener o ingerir la sustancia o para recuperarse de sus efectos.
- ◆ Persistencia en el consumo de la sustancia a pesar de sus evidentes consecuencias perjudiciales, tal y como daños hepáticos por consumo excesivo de alcohol, depresión, deterioro cognitivo secundario al consumo de la sustancia.



Referencias:

- 1) Intervenciones breves para reducir el consumo de alcohol de riesgo. Guía Técnica para APS, Ministerio de Salud de Chile, Octubre 2011.
- 2) Consumo Perjudicial y Dependencia de Alcohol y Otras Drogas en personas menores de 20 años. Guía Clínica Auge, Ministerio de Salud de Chile, 2013.
- 3) Intervención Breve, para el consumo de Riesgo y Perjudicial de Alcohol, OMS, 2001.

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 - Sus sugerencias a cmarambio@sanidadnaval.cl