

ALCOHOL – CÁLCULO DE GRAMOS AL DÍA

Vino:

$$\frac{\text{Vasos/semana} \times 10,2}{7}$$

1 vino/sem = 1,46
2 vinos/sem = 2,91
3 vinos/sem = 4,37
4 vinos/sem = 5,83
5 vinos/sem = 7,29
6 vinos/sem = 8,74

7 vinos/sem = 10,2
10 vinos/sem = 14,57

Cerveza:

$$\frac{\text{Cañas/semana} \times 10,625}{7}$$

1 cerveza/sem = 1,52
2 cervezas/sem = 3,03
3 cervezas/sem = 4,55
4 cervezas/sem = 6,07
5 cervezas/sem = 7,60
6 cervezas/sem = 9,11

7 cervezas/sem = 10,63
8 cervezas/sem = 12,14
10 cervezas/sem = 15,17
14 cervezas/sem = 21,25
15 cervezas/sem = 22,77

Licores:

$$\frac{\text{Copas/sem} \times 17}{7}$$

1 copa/sem = 2,43
2 copas/sem = 4,86
3 copas/sem = 7,28
4 copas/sem = 9,71
5 copas/sem =

7 copas/sem = 17,00
10 copas/sem = 24,28
14 copas/sem = 34,00
15 copas/sem = 38,43

Consumo excesivo de alcohol:

Basados en una revisión clásica¹ acerca de los límites seguros en el beber y en la proporción de 1,5 para los varones respecto a las mujeres², hemos definido³ el consumo excesivo de alcohol como una ingesta diaria de más de 30 g para los varones y de más de 20 g para las mujeres.

1. Anderson P, Cremona A, Paton A, Turner C, Wallace P. The risk of alcohol. *Addiction* 1993; 88:1493-1508.
2. Vila Córcoles A, Espinosa Mata E, Pardo Fonfría C, Martín Vallés H, Castellón Fantova A, Llor Vilá C. An epidemiological study on the alcohol consumption habits in an urban population. *Atención Primaria* 1993; 11:412-415.
3. Martínez-Ortega JM, Jurado D, Gurpegui M. Nicotine dependence vs. daily smoking as a meaningful variable: implications for clinical and epidemiological psychiatric studies. *Progress in Neuropsychopharmacology & Biological Psychiatry* 2008; 32:1972-1977.