

www.larioja.org



**Gobierno
de La Rioja**

Salud

C/ Vara de Rey 8
26071 – Logroño. La Rioja
Teléfono: 941 291978
Fax: 941 272418

Salud Pública, Consumo y
Cuidados

INFORME DÍA MUNDIAL SIN ALCOHOL 15 DE NOVIEMBRE 2021

Dirección General de Salud Pública, Consumo y Cuidados
Servicio de drogodependencias y otras adicciones
Servicio de promoción de la salud



DIA MUNDIAL SIN ALCOHOL 2021

El 15 de noviembre, Día mundial sin alcohol, fue propuesto por la Organización Mundial de la Salud (OMS) con el claro objetivo de concienciar a las personas de todo el mundo sobre los daños físicos y psicológicos que produce su consumo en nuestro organismo.

El alcohol sigue siendo hoy en día la droga con mayor prevalencia de consumo en España, un problema de salud pública, y causa de un grave daño social y a terceros.

Su consumo está muy normalizado en nuestro país, y la percepción de los riesgos asociados al mismo es la más baja en comparación con otras sustancias, siendo especialmente llamativa en el caso del consumo intensivo de alcohol.

Con motivo del Día mundial sin alcohol, Salud Pública aprovecha para dar a conocer los datos de consumo en La Rioja y señalar la necesidad de cambiar la percepción del riesgo y modificar los hábitos actuales.

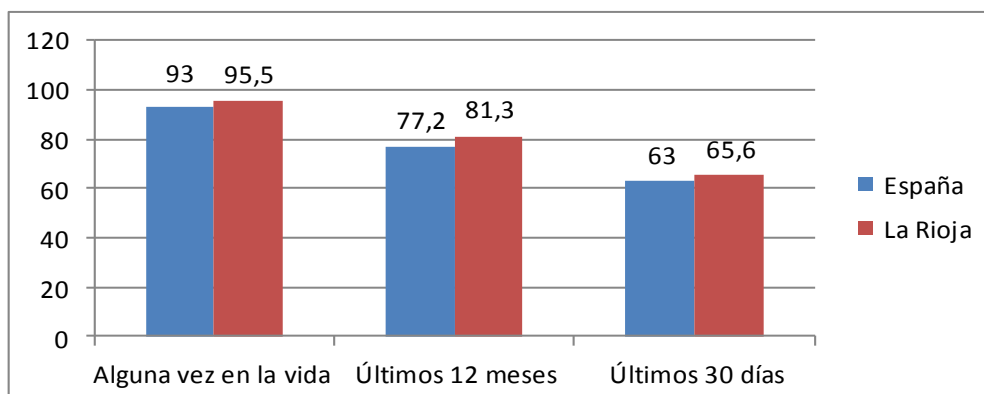
SITUACIÓN DE CONSUMO EN LA RIOJA

Según la **encuesta sobre alcohol y drogas en España (EDADES), 1995-2019/2020**, el alcohol es la sustancia psicoactiva con mayor prevalencia de consumo en la población española de 15 a 64 años, tanto entre los hombres como entre las mujeres.

El 93% de la población española de 15 a 64 años manifiesta haber consumido bebidas alcohólicas alguna vez en la vida, y el 63% en los últimos 30 días.

Comparando los datos de la prevalencia del consumo de alcohol en La Rioja con la media nacional, se observa que La Rioja supera la media nacional para todos los rangos temporales analizados. (Gráfica 1)

Gráfica 1. Prevalencia de consumo de bebidas alcohólicas entre la población de 15-64 años. España-La Rioja.

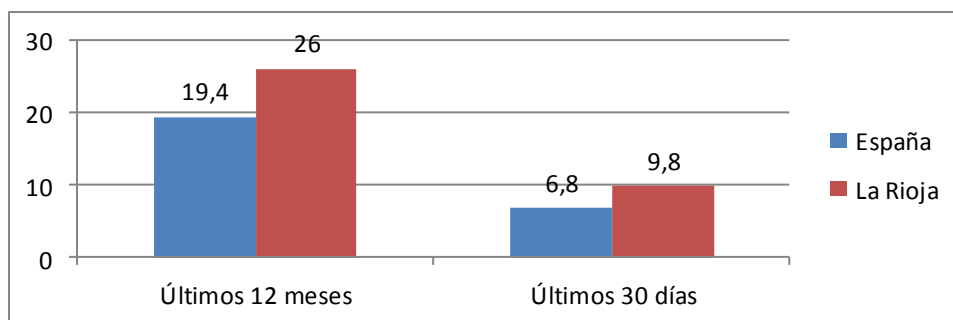




**Gobierno
de La Rioja**

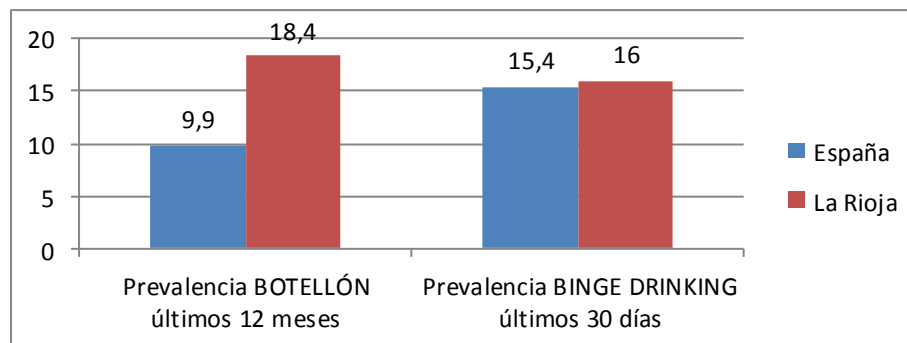
En relación con la prevalencia de intoxicaciones etílicas agudas (**borracheras**), cabe destacar que La Rioja es la comunidad autónoma que registra un mayor porcentaje de personas que se han emborrachado en el último mes, y una de las comunidades autónomas que superan en mayor medida la media nacional de intoxicaciones etílicas agudas en los últimos 12 meses, con prevalencias superiores al 25%. (Gráfica 2)

Gráfica 2. Prevalencia de borracheras en los últimos 12 meses y en los últimos 30 días entre la población de 15-64 años. España-La Rioja.



La Rioja es también una de las comunidades que cuentan con las mayores prevalencias para el botellón en los últimos 12 meses, y la prevalencia de binge drinking entre la población de 15-64 años en los últimos 30 días supera la media nacional. (Gráfica 3)

Gráfica 3. Prevalencia del botellón en los últimos 12 meses y prevalencia de binge drinking en los últimos 30 días entre la población de 15-64 años. España-La Rioja.

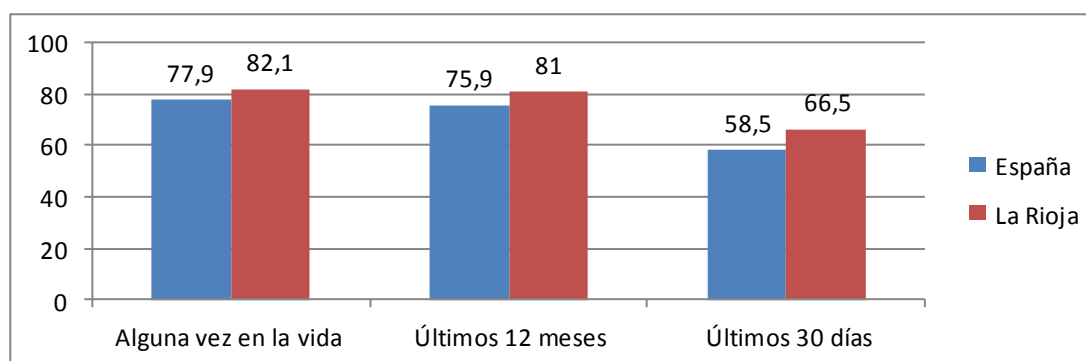


Según la **encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en La Rioja (ESTUDES) 2018**, el alcohol es, con diferencia, la sustancia psicoactiva más extendida entre los estudiantes de 14 a 18 años de La Rioja, siendo la prevalencia de consumo superior a la registrada a nivel nacional. (Gráfica 4)



**Gobierno
de La Rioja**

Gráfica 4. Prevalencia de consumo de alcohol alguna vez en la vida, en los últimos 12 meses y últimos 30 días entre los estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14-18 años (%). La Rioja-España 2018.



En relación con la edad de la población estudiantil en La Rioja, la mayoría del alumnado de 14 años ya ha probado el alcohol alguna vez en su vida (63,4%). La prevalencia del alcohol para este tramo temporal aumenta progresivamente con la edad, hasta que en el segmento de 18 años quienes nunca han bebido alcohol representan únicamente un 10%.

En La Rioja, los diferentes grupos de edad arrojan prevalencias semejantes a las obtenidas de media en España.

En cuanto al consumo de alcohol en los 30 días previos a la realización de la encuesta, ocurre algo similar en los otros tramos temporales, mientras que cerca de la mitad del alumnado de 14 años en La Rioja reconoce haber bebido en dicho periodo, entre la población estudiantil de 17 y 18 años, el porcentaje que ha consumido alcohol es superior al 75%. En este caso, las prevalencias en todos los segmentos de edad son superiores en nuestra autonomía que a nivel nacional.

Atendiendo al consumo de alcohol en función del género, la prevalencia es algo mayor entre las mujeres con independencia del tramo temporal que se considere, escenario que se contempla en La Rioja y a nivel nacional. (Tabla 1)

Tabla 1. Prevalencia de consumo de alcohol alguna vez en la vida, en los últimos 12 meses y últimos 30 días entre los estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14-18 años, según sexo (%). La Rioja-España 2018.

	LA RIOJA	ESPAÑA
Alguna vez en la vida		
Hombre	79,8	76,3
Mujer	83,9	79,4
Últimos 12 meses		
Hombre	78,6	74,1
Mujer	83,0	77,5
Últimos 30 días		
Hombre	64,3	57,2
Mujer	68,2	59,8



Abordando la prevalencia de las intoxicaciones etílicas, se observa que el 60,6% del alumnado de 14 a 18 años en La Rioja se ha emborrachado alguna vez, valor que destaca por encima sobre la media registrada a nivel nacional, establecida en el 51,1%.

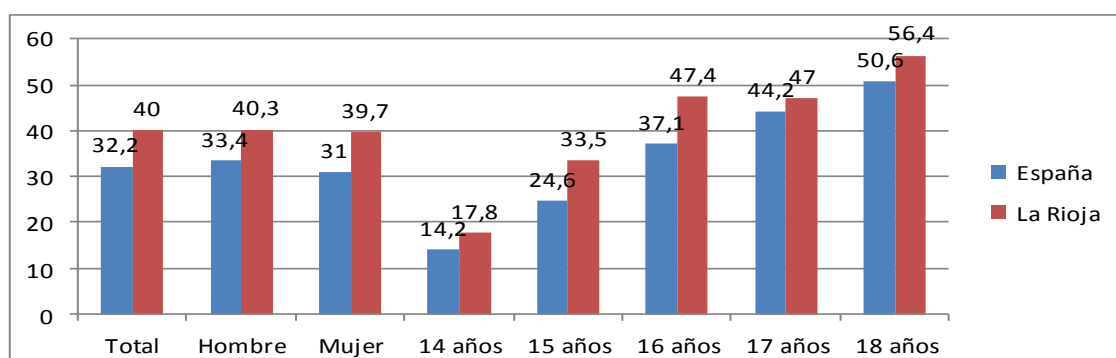
Se aprecian grandes diferencias en función de la edad, incrementándose la prevalencia de intoxicaciones etílicas según avanza la edad, y en todos los segmentos las prevalencias son superiores a nivel autonómico. En La Rioja y a nivel nacional, la proporción de chicas que se ha emborrachado es superior en todos los tramos temporales analizados. (Tabla 2)

Tabla 2. Prevalencia de intoxicaciones etílicas entre los estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14-18 años, según sexo y edad (%). La Rioja-España 2018.

LA RIOJA		ESPAÑA
Alguna vez en la vida		
Hombre	58,8	48,5
Mujer	62,1	53,4
14 años	30,4	25,8
15 años	49,2	40,9
16 años	70,1	57,4
17 años	74,8	68,6
18 años	80,4	70,9
Últimos 30 días		
Hombre	27,9	23,7
Mujer	32,3	25,0
14 años	15,7	9,7
15 años	24,9	17,5
16 años	33,7	27,7
17 años	37,4	35,6
18 años	43,9	37,6

Analizando el consumo en **atracción o “binge drinking”** en la comunidad (Gráfica 5), se observa que adquiere mayor dimensión conforme aumenta la edad de la población estudiantil, siendo la prevalencia para todos los rangos de edad, mayor en La Rioja que la media española. No se aprecia una diferencia de consumo entre el segmento femenino (39,7%) y el masculino (40,3%).

Gráfica 5. Prevalencia de binge drinking en los últimos 30 días entre los estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14-18 años, según sexo y edad (%). La Rioja-España 2018.

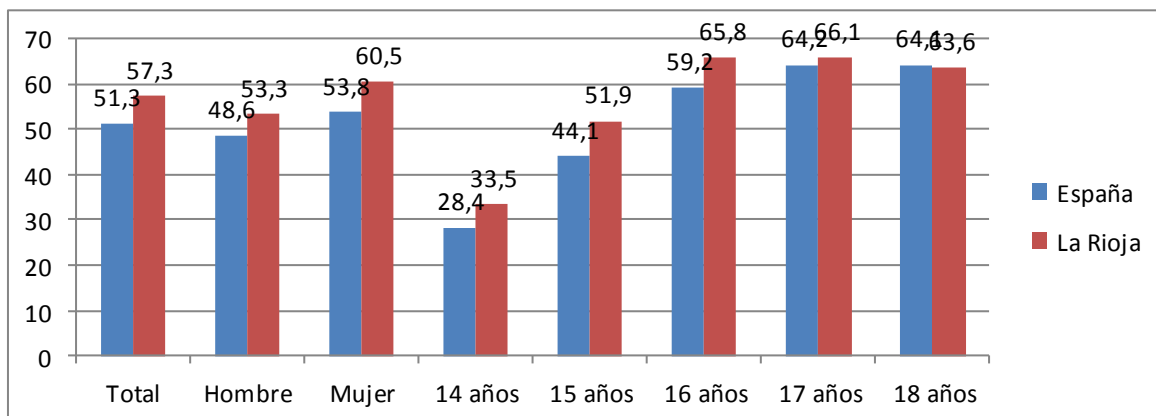




**Gobierno
de La Rioja**

Abordando en qué medida se encuentra extendido el botellón en La Rioja (Gráfica 6), se observa que la prevalencia en La Rioja supera la media nacional, y es ligeramente superior en las chicas, tanto en La Rioja como en España.

Gráfica 6. Realización de botellón en los últimos 12 meses entre los estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14-18 años (%) La Rioja-España 2018.



RECOMENDACIONES

A la luz de los datos de las encuestas y con el fin de proporcionar información fiable, de calidad y basada en la evidencia sobre los riesgos del consumo de alcohol, Salud Pública quiere recordar y remarcar las principales conclusiones del documento [Límites de consumo de bajo riesgo de alcohol](#), aprobado por la Comisión de Salud Pública del día 2 de julio de 2020, así como colaborar en la difusión del vídeo y las infografías del Ministerio de Sanidad con mensajes claros, firmes y actualizados dirigidas a profesionales y a población general.

Con ello se pretende invitar a toda la población a reflexionar sobre el consumo de alcohol y sobre el papel que todos tenemos en la prevención. Es responsabilidad de todos desterrar la idea de que “lo normal” es beber y que por tanto “no debe ser tan malo”. Ser conscientes de los riesgos y actuar en consecuencia es el paso para ello.

Principales conclusiones del documento “Límites de consumo de bajo riesgo de alcohol”:

1. No existe un nivel de consumo seguro de alcohol, por lo que, en base a la evidencia científica actual, no se debe recomendar su consumo para mejorar la salud.
2. Recomendar el consumo de algunas bebidas alcohólicas, como vino o cerveza, atribuyéndoles beneficios diferenciados en la reducción del riesgo cardiometabólico o de otro tipo, no está justificado con la evidencia científica disponible.



**Gobierno
de La Rioja**

3. Los nuevos límites del consumo promedio de bajo riesgo de alcohol se sitúan en 20g/día para hombres y 10g/día para mujeres, asumiendo que cualquier consumo puede implicar un riesgo para la salud.

4. No existe un nivel de consumo intensivo de alcohol (binge-drinking) de bajo riesgo, por lo que este patrón de consumo debe desaconsejarse siempre.

Vídeo “Alcohol cuanto menos mejor”

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Prevencion/alcohol/Limites_Consumo_Bajo_Riesgo_Alcohol.htm

Infografías:

- [Prevención del consumo de alcohol](#)
- [Consumo de alcohol y equidad](#)
- [Límites para un consumo de alcohol de bajo riesgo](#)
- [Cómo reducir tu consumo de alcohol](#)
- [Consumo de alcohol, sabías que...](#)
- [Consumo intensivo de alcohol](#)
- [Mujeres, hombres y consumo de alcohol](#)
- [Efectos del consumo de alcohol diferentes en hombres y en mujeres](#)
- [Prevención de los Trastornos del Espectro Alcohólico Fetal](#)

Además, dada la situación de pandemia actual, cabe recordar que desde el Ministerio de Sanidad, se elaboró la infografía [Alcohol y Covid-19: lo que debes saber](#), con la finalidad de evitar los riesgos derivados del consumo de alcohol en el contexto de la pandemia, proporcionando información veraz y concisa que desmontara mitos. Por parte del Plan Nacional sobre Drogas y en la misma línea, se elaboró el documento [COVID-19 y ALCOHOL ¿Por qué las personas con algún trastorno por consumo de alcohol tienen mayor riesgo de contraer la COVID-19?](#)

Otros mensajes clave a transmitir:

(Tomados de documento “Alcohol y salud pública: hechos y datos. Posicionamiento oficial de la Sociedad Española de Epidemiología, noviembre 2016):

- NO EXISTE UN NIVEL DE CONSUMO SEGURO DE ALCOHOL.
- El alcohol sigue siendo una de las principales causas evitables de enfermedad, sufrimiento y muerte.
- La frecuencia de episodios de consumo excesivo y borrachera en jóvenes se ha duplicado en los últimos 20 años.
- Los riesgos del consumo de alcohol superan sus potenciales beneficios.
- Nunca debe recomendarse el consumo de alcohol como práctica saludable.
- La promoción publicitaria de las bebidas alcohólicas sigue siendo muy fuerte.



- La efectividad preventiva de los programas educativos sobre el alcohol en la población menor de edad es muy limitada.
- La disponibilidad de alcohol es muy elevada en nuestro medio.
- El precio del alcohol en España es de los más bajos en la Unión Europea.
- El alcohol aumenta la accidentabilidad por tráfico, incluso en pequeñas cantidades.
- Una parte de las personas que beben diariamente desarrollará un trastorno por dependencia de alcohol.
- Los programas de tratamiento del abuso y dependencia del alcohol pueden ser efectivos, pero están infrutilizados.

ACTUACIONES

En La Rioja continúan desarrollándose desde Salud Pública diversas actuaciones para prevenir el consumo de alcohol:

1. ACTUACIONES PREVENTIVAS

- **Programas de educación y prevención del consumo de drogas desarrollados en el ámbito educativo:** tienen la finalidad de desarrollar competencias y habilidades que favorezcan la adopción de estilos de vida saludables, así como capacitar al alumnado para la elección de conductas que favorezcan su salud. El contenido de las sesiones se trabaja con distinto nivel de profundidad en función de la edad del alumnado. El programa de educación y prevención del consumo de tabaco, alcohol y cannabis, se desarrolla en 1º y 2º de ESO, y el programa de educación y prevención del consumo de drogas: cannabis, síntesis, cocaína y otras, en 3º y 4º de ESO, Bachillerato y 1º FPB y CFGM.
- **Programa de promoción de la salud, desarrollo personal y social a través de películas:** su finalidad es la de promover, a través de un recurso motivador como es la proyección de películas, el desarrollo de estilos de vida saludables. Va dirigido al alumnado de 5º y 6º de Educación Primaria, 4º de ESO y 1º FPB.
- **Programa de prevención selectiva e indicada:** se dirige a grupos o colectivos de jóvenes que, por sus características o circunstancias personales, sociales o ambientales, están en situación de especial riesgo de consumo de drogas u otras adicciones. Normalmente son jóvenes que fuman, que beben alcohol frecuentemente y que ya tienen consumos esporádicos de drogas ilegales.
- **Materiales de prevención:**
 - [“Con el alcohol a veces un poco es demasiado”](#): folleto informativo sobre el consumo de alcohol en castellano, árabe, chino, portugués y urdú dirigido a población general que se reparte, principalmente, en los centros de salud y en otras actuaciones de información, sensibilización y prevención.
 - [Guía “habla con ellos del alcohol”](#), se enmarca dentro del ámbito de prevención familiar y es entregada a madres y padres en las escuelas de padres y en consultas de pediatría.



**Gobierno
de La Rioja**

2.- ACTUACIONES ASISTENCIALES

- **Programa de tratamiento del consumo de alcohol en Atención Primaria**, en el que se recoge el protocolo de intervención en las consultas con personas consumidoras de alcohol, así como las herramientas y demás materiales necesarios para este abordaje.

https://www.infodrogas.org/files/drogas_at_primaria_2010.pdf

- Continuidad del **grupo de trabajo** para la mejora de formularios, protocolos y materiales en relación con el consumo de alcohol en **SELENE**.

- **Materiales de apoyo a la reducción o abandono de consumo de alcohol**: [guía práctica para reducir el consumo de alcohol](#)

- **Convenios de colaboración** con Proyecto Hombre y la Asociación Riojana para la Atención a personas con problemas de Drogas (ARAD): en los programas que se financian, tanto a nivel ambulatorio como residencial, un elevado porcentaje de las personas atendidas son consumidoras de alcohol.

3.- ACTUACIONES FORMATIVAS

- **Curso de formador de formadores**: Abordaje del alcoholismo en las consultas de Atención Primaria.

4.- OTRAS ACTUACIONES

- Asistencia a los grupos de trabajo del Ministerio de Sanidad.
- Redacción de la nueva Ley de Adicciones
- Campaña de prevención del consumo de alcohol.