



**La Rioja**  
larioja.org

**Salud**

Dirección General de Salud Pública, Consumo y Cuidados

Vara de Rey, 8  
26071 Logroño (La Rioja)  
941 291200  
dg.salud@larioja.org

## **INFORME DÍA MUNDIAL SIN ALCOHOL**

**15 DE NOVIEMBRE DE 2022**

## **DÍA MUNDIAL SIN ALCOHOL 2022**

El 15 de noviembre se celebra anualmente el día mundial sin alcohol, que 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, la Dirección General de Salud Pública, Consumo y Cuidados aprovecha para señalar la necesidad de cambiar la percepción del riesgo y modificar los hábitos actuales de consumo de esta sustancia. Da por ello a conocer los datos de consumo en La Rioja, e invita a toda la población a reflexionar sobre los mismos, así como sobre el importante papel que todos tenemos en la prevención.

### **SITUACIÓN DE CONSUMO EN LA RIOJA**

**Según la Encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España (ESTUDES) 1994-2021**, el alcohol es, con amplia diferencia, la droga con mayor prevalencia de consumo entre las y los estudiantes residentes en España de 14 a 18 años.

En este sentido, el 73,9% menciona haber ingerido bebidas alcohólicas en alguna ocasión en su vida, el 70,5% en el último año y el 53,6% en los últimos 30 días.

La edad de inicio en el consumo de alcohol es exactamente la misma en chicos y en chicas (14 años). De un modo similar, la edad en la que empiezan a beber alcohol semanalmente se sitúa en torno a los 15 años.

Aproximadamente el 40% comentan haberse emborrachado en los 12 últimos meses, y el 23,2% lo ha hecho en el último mes.

Durante el año 2021, el 27,9% de las y los estudiantes de 14 a 18 años ha realizado binge drinking (consumo intensivo de alcohol) en el último mes, es decir, ha tomado 5 o más vasos de bebidas alcohólicas en un intervalo aproximado de dos horas.

Existe un patrón diferenciado en la prevalencia de borracheras según el sexo y la edad de la población de estudiantes de 14 a 18 años. Las chicas reconocen haberse emborrachado en mayor medida que los chicos, sobre todo en los grupos de edad más temprana (14 y 15 años).

Contemplando exclusivamente el porcentaje de borracheras en el último mes, entre quienes han consumido alcohol en ese mismo periodo, apreciamos que este valor sigue aumentando en comparación con las dos últimas ediciones de la encuesta (33,4% en 2016 y 42,6% en 2019), llegando hasta un porcentaje de 44,5%, dato más alto de los últimos 10 años. (Gráfica 1)

**Gráfica 1. Prevalencia de intoxicaciones etílicas agudas (borracheras) entre los estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14 a 18 años y proporción de los que se han emborrachado entre los que han consumido alcohol en los últimos 30 días (%). España, 1994-2021.**

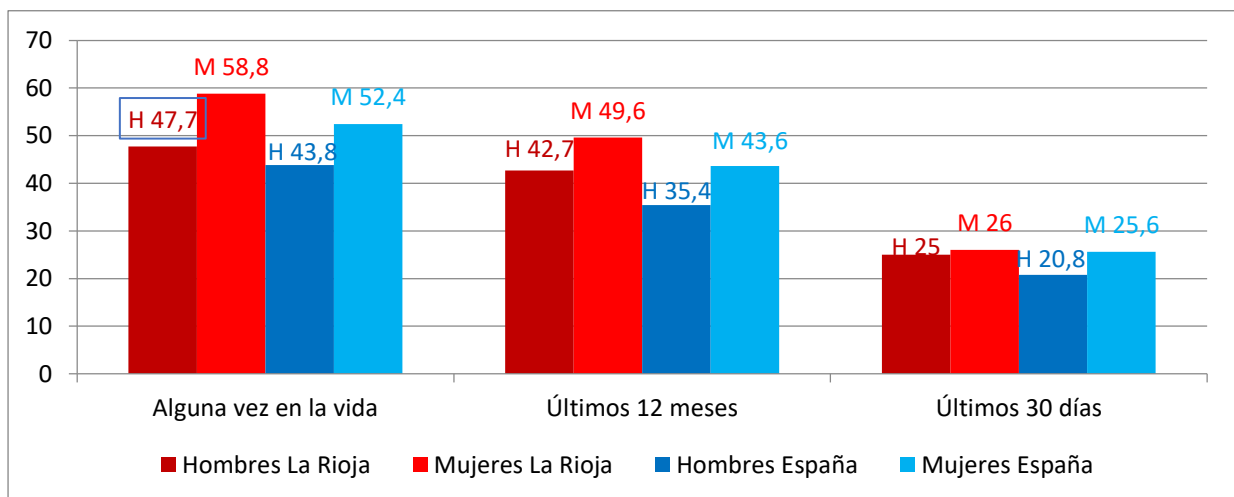


FUENTE: OEDA. Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES).

Los datos aportados en la encuesta sobre nuestra comunidad, aunque han de interpretarse con cautela debido al reducido tamaño de la muestra, reflejan datos similares a los nacionales sobre la prevalencia de consumo de bebidas alcohólicas.

Además, parecen apuntar que, en La Rioja, la prevalencia de borracheras entre los estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14 a 18 años, superaría la media nacional, siendo las chicas quienes reconocen haberse emborrachado con mayor frecuencia que los chicos. (Gráfica 2)

**Gráfica 2. Prevalencia de intoxicaciones etílicas agudas (borracheras) entre estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14 a 18 años, según sexo. La Rioja-España.**

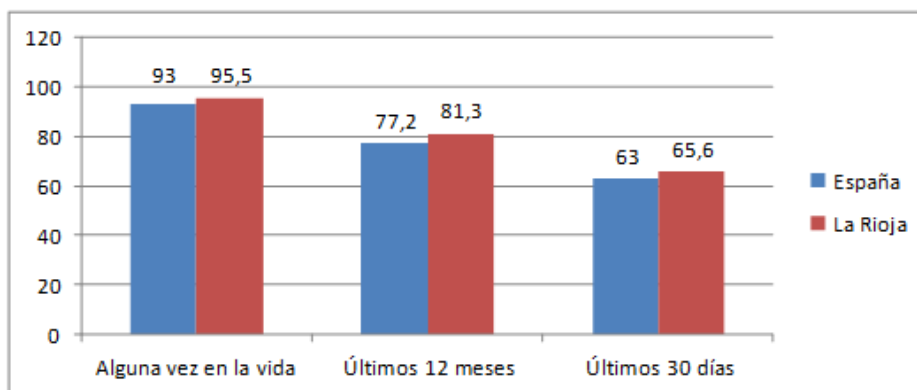


**Según la encuesta sobre alcohol y drogas en España (EDADES), 1995-2019/2020**, el alcohol es la sustancia psicoactiva con mayor prevalencia de consumo en la población española de 15 a 64 años, tanto entre los hombres como entre las mujeres.

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.

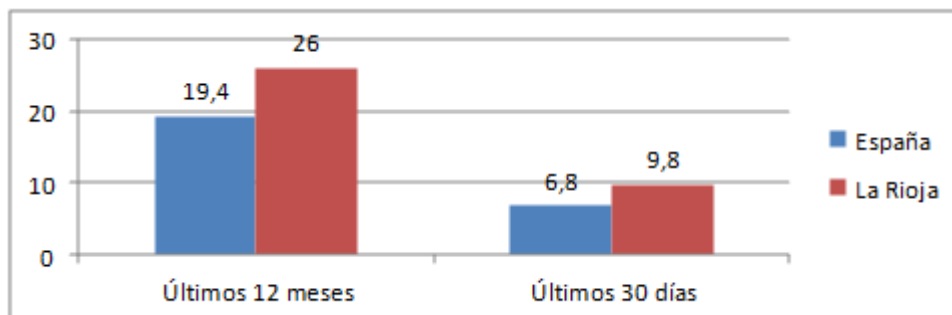
Comparando los datos de la prevalencia del consumo de alcohol en La Rioja con la media nacional, se observa que La Rioja supera la media nacional para todos los rangos temporales analizados. (Gráfica 3)

**Gráfica 3. Prevalencia de consumo de bebidas alcohólicas entre la población de 15 a 64 años. España-La Rioja.**



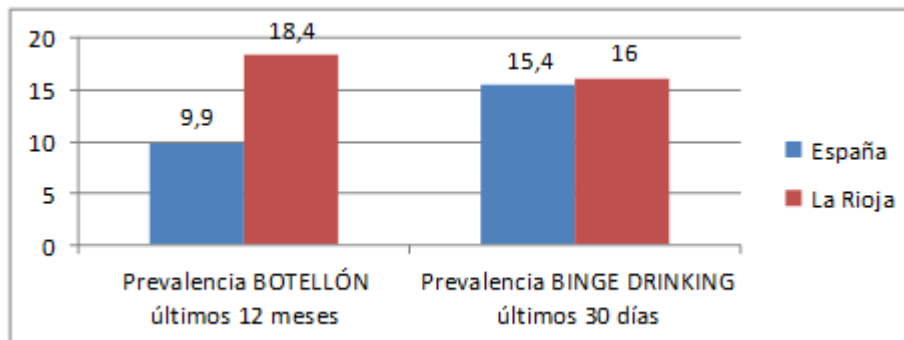
En relación con la prevalencia de intoxicaciones etílicas agudas (borracheras), cabe destacar que La Rioja es la comunidad autónoma que registra un mayor porcentaje de personas que se han emborrachado en el último mes, y una de las comunidades autónomas que superan en mayor medida la media nacional de intoxicaciones etílicas agudas en los últimos 12 meses, con prevalencias superiores al 25%. (Gráfica 4)

**Gráfica 4. Prevalencia de borracheras en los últimos 12 meses y en los últimos 30 días entre la población de 15 a 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 a 64 años en los últimos 30 días supera la media nacional. (Gráfica 5)

**Gráfica 5. Prevalencia del botellón en los últimos 12 meses y prevalencia de binge drinking en los últimos 30 días entre la población de 15 a 64 años. España-La Rioja.**



## ACTUACIONES Y RECOMENDACIONES

A la luz de los datos de las encuestas, y con el fin de seguir proporcionando información fiable, de calidad y basada en la evidencia, sobre los riesgos del consumo de alcohol, la Dirección General de Salud Pública, Consumo y Cuidados, ha realizado este año acciones de información y sensibilización sobre binge drinking (consumo intensivo de alcohol) y ha lanzado una nueva campaña de prevención del consumo de alcohol, **“Los jóvenes de La Rioja saben divertirse”**, con el objetivo de desnormalizar el consumo de alcohol, retrasar la edad de inicio y reducir el consumo.

Desde Salud Pública, Consumo y Cuidados queremos 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 todo ello se pretende invitar a la población riojana 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.

## ACCIONES DESARROLLADAS EN 2022

### 1. Información y sensibilización sobre el consumo de alcohol y binge drinking (consumo intensivo)

En mayo, coincidiendo con la celebración del mes de la salud en la Universidad de La Rioja, se instalaron los materiales de la campaña **“¿Todo el mundo bebe?”** en dos de sus edificios (Quintiliano y Tecnológico), invitando a entrar en el dominio [www.todoelmundonobebe.com](http://www.todoelmundonobebe.com) a través del código QR y reflexionar sobre las creencias en torno al consumo de alcohol y los motivos más frecuentes de su consumo.

Con el objetivo de informar y sensibilizar también sobre las consecuencias del binge drinking (consumo intensivo de alcohol), se colocaron dos mesas informativas en esos mismos edificios de la universidad. Se repartieron folletos y se invitó, tanto a estudiantes como a profesores, a reflexionar sobre su propio consumo de alcohol respondiendo el Audit C, un cuestionario breve que, en forma confiable, identifica a las personas que están en un consumo de riesgo.

Además, este material de información también fue distribuido, para su difusión, a diferentes entidades locales de La Rioja, así como en redes sociales.

## 2. Campaña de prevención del consumo de alcohol “LOS JÓVENES DE LA RIOJA SABEN DIVERTIRSE”

Dirigida específicamente a la población juvenil, pone el foco, de forma positiva, en las formas de ocio saludable en las que no media el consumo de alcohol, así como en dar a conocer que no todas las y los jóvenes incluyen el botellón y las borracheras en su tiempo de ocio.

La campaña pretende desmontar ideas preconcebidas sobre la generalización del consumo de alcohol entre la población juvenil, así como informar y sensibilizar sobre las consecuencias del consumo de alcohol, incidiendo especialmente en las consecuencias del consumo intensivo de alcohol (binge drinking).

Para ello, por un lado, incide en el ocio saludable mostrando alternativas de disfrute sin alcohol, y aporta datos extraídos de la última encuesta sobre alcohol y drogas en España (EDADES) para dar a conocer que no todos los jóvenes incluyen el botellón y las borracheras en su tiempo de ocio.

En concreto destaca que, de las personas de 15 a 24 años entrevistadas en dicha encuesta:

- el 61,7% no se emborrachó en el último año
- el 58% no hizo botellón en el último año
- en el 74,6% de los que consumieron alcohol, no se emborrachó.

Por otro lado, refuerza a su vez la campaña lanzada el año pasado “¿**Todo el mundo bebe?**”, recordando de nuevo las preguntas para reflexionar sobre el consumo de alcohol, y permitiendo que el público interactúe con la iniciativa a través del código QR, o entrando en el dominio [www.todoelmundonobebe.com](http://www.todoelmundonobebe.com)

En dicho dominio, que cuenta con información tanto para jóvenes como para familias, se van actualizando los datos respecto al consumo de alcohol, y se ha incorporado información sobre los riesgos del binge drinking (consumo intensivo).

La campaña, que se puso en marcha durante el verano, está diseñada especialmente para su difusión en redes sociales (principal medio de comunicación entre la población adolescente y juvenil), y se compone de un vídeo y varios banners que se han difundido a través de las redes sociales de los diferentes departamentos del Gobierno de La Rioja o de las entidades locales. También se elaboró material divulgativo en otros formatos (lona, carteles, roll up...) que está rotando por distintos municipios de nuestra comunidad en función de sus actuaciones de prevención y promoción de la salud.

A petición del Ayuntamiento de Albelda de Iregua, se organizó una charla informativa dirigida a la población general de esta localidad, informando de los objetivos y contenido de la campaña.

## 3. Otras intervenciones

En La Rioja, además de las campañas mencionadas anteriormente, y de la actualización de la información disponible en [www.infodrogas.org](http://www.infodrogas.org), continúan desarrollándose desde Salud Pública, Consumo y Cuidados, diversas actuaciones para prevenir el consumo de alcohol:

### 3.1. Actuaciones preventivas y de promoción de la salud

- *Programas de educación para la salud 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, 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.

#### Difusión y elaboración de materiales

- *“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.

- Elaboración de carteles, folletos, banner....

### 3.2. 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.

- 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.

### 3.3. Actuaciones formativas

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

### 3.4. Otras actuaciones

- Asistencia a los grupos de trabajo del Ministerio de Sanidad.
- Elaboración del anteproyecto para la nueva Ley de Adicciones.
- Atención a las consultas del teléfono de asistencia gratuita 900 714 110.
- Obtención y estudio de los indicadores datos de consumo para el Observatorio Riojano y el PNSD.

### **4. Difusión de las principales conclusiones del documento “Límites de consumo de bajo riesgo de alcohol”**

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

### **5. Difusión de materiales elaborados por el [Ministerio de Sanidad](#):**

A través de la web [www.infodrogas.org](http://www.infodrogas.org), de la Dirección General de Salud Pública, Consumo y Cuidados y de las diferentes redes sociales se han dado a conocer los siguientes elementos:

- Video “Alcohol cuanto menos mejor”
- Infografías:
  - Conoce cuánto alcohol consumes
  - 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 del consumo de alcohol
  - Consumo de alcohol y equidad