

# Los efectos del consumo de alcohol son diferentes en hombres y mujeres

Existen diferencias entre hombres y mujeres en la composición corporal, y en cómo se absorbe y metaboliza el alcohol. Pero en ambos el consumo es perjudicial.

Con la misma cantidad de alcohol, hay más consecuencias en mujeres:



Efectos inmediatos más rápidos y duraderos.



Se alcanza mayor concentración en sangre.



Hay mayor probabilidad de daño en hígado, corazón, neurológico, etc.



Por ello, los límites de consumo de bajo riesgo son diferentes

 **10** gramos alcohol/día

1 chupito  
(40%) 30 ml

o Media copa de vino  
(10%) 125 ml

o 1 caña  
(5%) 250 ml

**10 g**



 **20** gramos alcohol/día

2 chupitos  
(40%) 60 ml

o 1 copa de vino  
(10%) 250 ml

o 1 jarra cerveza  
(5%) 500 ml

**20 g**



El consumo de alcohol **perjudica la salud** y consumir por encima de estos límites se asocia con una **mayor mortalidad**

El riesgo sólo se evita si no consumes alcohol



Consulta fuentes oficiales para informarte

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Prevencion/alcohol/home.htm>

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

16 de junio de 2021



ESTRATEGIA  
PROMOCIÓN DE LA SALUD  
Y PREVENCIÓN EN EL SNS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD