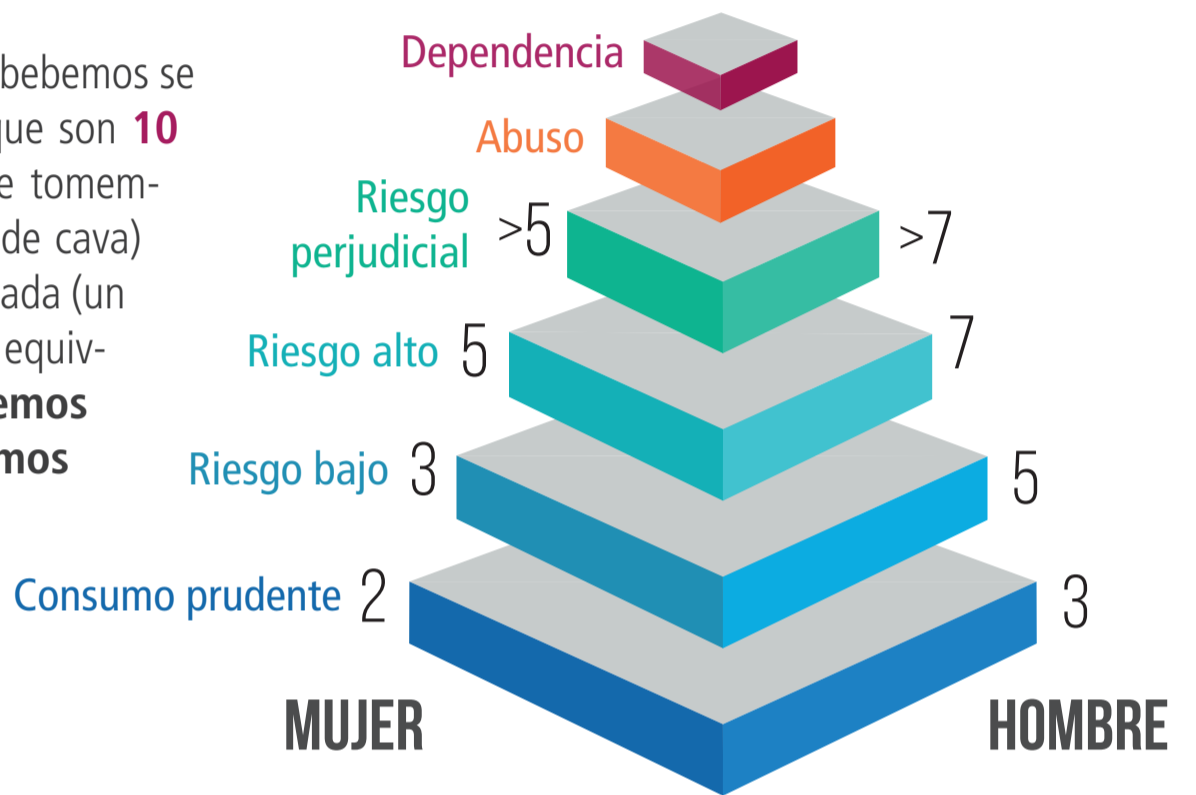




EL ALCOHOL

UBE día

Para calcular de una forma fácil el alcohol que bebemos se utiliza la unidad de bebida estándar (UBE), que son **10 gr de alcohol**. Cada bebida fermentada que tomemos (una cerveza, un vaso de vino o una copa de cava) equivale a una UBE: 10 gr; y cada bebida destilada (un cubalibre, gin-tonic, copa de brandy o whisky) equivale a dos UBE y tiene 20 gr de alcohol. **Si bebemos una copa de whisky y una cerveza habremos tomado 30 gr de alcohol etílico.**



El consumo elevado de alcohol está relacionado con diversas enfermedades:

- Hipertensión arterial
- Alteraciones del sueño
- Gastritis
- Agresividad
- Úlcera gastroduodenal
- Depresión
- Cirrosis hepática
- Disfunciones sexuales
- Cardiopatías
- Deterioro cognitivo
- Encefalopatías
- Demencia
- Cáncer
- Psicosis...



EL ALCOHOL ES, JUNTO CON EL TABACO, UNA DE LAS DOS DROGAS "LEGALES" QUE MÁS PROBLEMAS DE SALUD OCASIONA A LA POBLACIÓN ESPAÑOLA DE ENTRE 15 Y 65 AÑOS.