



Alcohol

Hábitos de vida saludables

¿Por qué tener hábitos de vida saludables?

Trabajo y vida cotidiana se encuentran, necesariamente, unidos. Las actividades y **hábitos adquiridos y practicados** en nuestro entorno doméstico, **se trasladan al ámbito laboral** y viceversa.

Pensemos en la cantidad de tiempo empleado a diario en el lugar de trabajo que interactuará con nuestro tiempo extralaboral en factores tales como **las posturas que adoptamos, el esfuerzo físico realizado, los alimentos que ingerimos**, cuándo y cómo realizamos las comidas, etc.

En prevención de riesgos laborales se entiende el concepto de **Salud** en el sentido dado al mismo por la Organización Mundial de la Salud (OMS): **“el estado completo de bienestar físico, psíquico y social y no la mera ausencia de afecciones o enfermedades”**.



Este amplio concepto de salud engloba aspectos diversos referentes a hábitos saludables entendidos desde varios puntos de vista tales como **la alimentación, el ejercicio físico, el cuidado de la espalda, el tabaquismo o los riesgos derivados del uso del vehículo** que revierten en muchos casos en el ámbito laboral.

Alcohol

Inicialmente, los efectos del alcohol son sutiles, pero pueden ser peligrosos a largo plazo.

El alcohol repercute negativamente en el **sistema nervioso** central; además de tener efecto sobre el cerebro, también afecta a otros órganos como el **riñón**, el **hígado** o el **sistema circulatorio**. Además, repercute negativamente en **el trabajo, la vida familiar, la vida social, etc.**

Los médicos miden la cantidad de alcohol que puede ingerir una persona en unidades de medida estándar (**UBE**).

Una UBE equivale a unos 10 g de alcohol, y es la cantidad que hay en una caña de cerveza, una copa de vino, un carajillo o un chupito.

Dos UBE equivalen a 20 g de alcohol, y es la cantidad que hay en una copa de coñac, un whisky o un combinado.

Diversos estudios establecen los siguientes **límites máximos de consumo de alcohol** (entendido en UBE):

sexo	límite diario	límite semanal
hombre	4	20
mujer	3	15

Se consideran bebedores de riesgo las personas que sobrepasan las siguientes cantidades al día:

- › 280 g en el hombre
- › 168 g en la mujer no embarazada

Se entiende que existe **dependencia** del alcohol cuando la persona:

- › No se puede mantener 2 días seguidos sin beber.
- › No puede controlarse cuando se comienza a beber
- › Necesita el alcohol para enfrentarse a las exigencias de la vida

Alcohol

El alcoholismo es una **enfermedad** que no se cura a base de medicamentos, o con intervención quirúrgica; hace falta un seguimiento y mucha voluntad y predisposición del enfermo.

El abuso del alcohol, deja en el individuo alteraciones fisiológicas y de conducta.

Aun así, con una terapia adecuada, las personas afectadas pueden **aprender a vivir sin el alcohol** de forma equilibrada y saludable.

Como se trata de un cambio de conducta del hábito de dependencia, hace falta tratamiento psicológico que permita volver al autocontrol.



Consejos para un consumo de bajo riesgo:

- › Moderar el consumo de alcohol
- › No beber en el trabajo o durante la conducción
- › No consumir alcohol durante el embarazo o en períodos de lactancia
- › Si bebes, hazlo ocasionalmente y de forma moderada
- › No bebas alcohol si estás tomando medicamentos o si has tomado otras drogas. La mezcla puede ser fatal
- › Solicita consejo médico en caso necesario



Alcohol

Hábitos de vida saludable