

¿Cuál es la medida segura con el alcohol?

Por investigadora del CIAD.

Durante años se habló de un consumo “moderado” como si existiera una cantidad de alcohol completamente inocua. Hoy, el consenso sanitario es más prudente: no hay una dosis libre de riesgo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera al etanol una sustancia tóxica, psicoactiva y capaz de producir dependencia; además, lo relaciona con más de doscientas enfermedades, lesiones y trastornos. En 2019, su consumo estuvo asociado con aproximadamente 2.6 millones de muertes.

La respuesta más rigurosa a la pregunta del título es que la medida más segura es cero. Esto no significa que una copa ocasional tenga el mismo peligro que un consumo abundante, sino que el riesgo comienza desde cantidades pequeñas y aumenta con la frecuencia y la dosis. La OMS advierte que no puede establecerse un nivel seguro frente al cáncer, pues el alcohol es un carcinógeno confirmado y eleva el riesgo de tumores de mama, hígado, colon y

La respuesta más rigurosa a la pregunta del título es que la medida más segura es cero

recto, esófago, boca y garganta. Las organizaciones especializadas coinciden. El Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer señala que, para prevenir esta enfermedad, lo mejor es no beber. La Federación Mundial del Corazón rechaza la idea de tomar vino para “proteger” el corazón: los posibles beneficios observados no compensan los riesgos. La Asociación Estadounidense del Corazón también recomienda que quienes no beben no comiencen con fines saludables. Algunas autoridades publican límites de “menor riesgo” para quienes deciden consumir alcohol. Estas cifras no representan una garantía de seguridad, sino herramientas de reducción de daños. La guía canadiense es una de las más estrictas: considera de bajo riesgo

hasta dos bebidas estándar por semana; de tres a seis, el riesgo es moderado, y a partir de siete aumenta progresivamente. También aconseja no superar dos bebidas en una misma ocasión.

Australia permite un margen mayor: no más de diez bebidas estándar por semana ni más de cuatro en un solo día. En el Reino Unido, hombres y mujeres reciben la misma recomendación: un máximo habitual de 14 unidades semanales, repartidas en tres o más días, con jornadas sin alcohol. Una “unidad” británica, sin embargo, no equivale a una bebida completa.

Las Guías Alimentarias para

Estadounidenses 2025-2030 ya no presentan el alcohol como parte deseable de una dieta saludable: indican que consumir menos favorece la salud general. La Sociedad Estadounidense contra el Cáncer mantiene una orientación práctica: es mejor no beber; quienes lo hagan deberían limitarse a una bebida diaria en mujeres y dos en hombres. También debe entenderse qué cuenta como una bebida. En Estados Unidos, una bebida estándar contiene unos 14 gramos de alcohol puro: aproximadamente 355 mililitros de cerveza al 5%, 148 mililitros de vino al 12% o 44 mililitros de destilado al 40%. Una cerveza fuerte, una copa generosa o un coctel pueden contener dos o más bebidas estándar.

Hay situaciones en las que la recomendación es la abstinencia: embarazo o búsqueda de embarazo, conducción, minoría de edad, recuperación de una dependencia,

