

EL CONSUMO DE ALCOHOL Y LA SALUD MENTAL

Empecemos con la definición del **trastorno del uso del alcohol**: la dificultad para detener o controlar su uso a pesar de las consecuencias sociales, laborales o de salud.

ES IMPORTANTE QUE SEPAS:

Que una debida estándar contiene aproximadamente 10 gramos de alcohol.



Y UN CONSUMO DAÑINO

Se ha definido como:
- 7-10 bebidas estándar al día para hombres
- 5-6 al día para mujeres



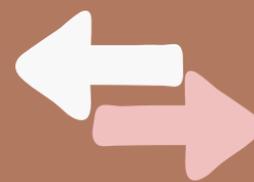
ESE TIPO DE CONSUMO

Se ha asociado a problemas de salud mental como ansiedad, estrés y depresión.



Y MIRA ESTA RELACIÓN BIDIRECCIONAL:

Es más probable que alguien con diagnóstico de ansiedad (que afecta negativamente su forma de funcionar) sufra de un trastorno del uso de alcohol y viceversa.



SIN EMBARGO

El consumo en cantidades moderadas (5-15 gramos al día para mujeres y 5-30 gramos al día para hombres) puede ser saludable en el largo plazo.



EN CONCLUSIÓN

La dosis, la frecuencia de consumo y el impacto en tu vida social es lo que puede llegar a ser dañino.

¿Y si las tienes en cuenta para disfrutarlo y mantenerte saludable?