



### Recomendación 6 para el público acerca del alcohol

#### Evite las bebidas alcohólicas.

#### Resumen de los aspectos clave

- El consumo habitual de bebidas alcohólicas se relaciona con un aumento del riesgo de muchos tipos de cáncer. Los riesgos son mayores para los cánceres que afectan a la cavidad oral, la faringe, la laringe, el esófago y el hígado. También son elevados los riesgos en relación a tipos de cáncer comunes, como el cáncer de mama y el colorrectal.
- En 2018, el consumo promedio de alcohol en la Unión Europea (UE), fue de 11,3 litros de alcohol puro por persona al año, lo que equivale a más de dos botellas de vino o cuatro litros de cerveza por semana. Los hombres consumen aproximadamente tres veces más alcohol que las mujeres.
- Para reducir el riesgo de cáncer, es mejor evitar consumir bebidas alcohólicas. También es necesario abordar la disponibilidad generalizada y la aceptación social (normalización) del alcohol.

#### Alcohol y cáncer

Los niveles de consumo de alcohol varían a escala mundial y europea. Los veintisiete Estados miembros de la UE registran el consumo de alcohol más alto en comparación con otros países económicamente desarrollados.

Las bebidas alcohólicas incluyen cerveza, vino y bebidas espirituosas. La cerveza suele contener un 3-7 % de alcohol; el vino, un 9-15 %, y las bebidas espirituosas, un 35-50 %. Una bebida estándar, que contiene entre 10 y 15 gramos de alcohol, se utiliza como medida de referencia para cuantificar el consumo de alcohol en estudios científicos y comunicación en el ámbito de la salud. La **cantidad de alcohol** de la bebida es más importante **para el riesgo de cáncer que los otros componentes de la bebida alcohólica**.

Consumir alcohol, aunque sea en dosis pequeñas, no reduce el riesgo de muerte. El consumo de alcohol afecta negativamente a su salud de varias maneras. La única forma de evitar este impacto negativo es no consumirlo en absoluto.

Los jóvenes tienen mayor probabilidad de darse atracones de alcohol, por ejemplo, bebiendo más del 80 % de una botella de vino o 1,5 litros de cerveza en cada ocasión en la que beben. Los grupos de mayor edad tienen mayor probabilidad de consumir alcohol a diario.

El consumo de bebidas alcohólicas es carcinógeno (provoca cáncer) para el ser humano y existen pruebas sólidas de que aumenta el riesgo de varios tipos de cáncer. En general, cuanto más alcohol se consume, mayor es el riesgo de cáncer. El riesgo de cáncer asociado con el alcohol aumenta cuando su consumo se combina con el de tabaco.

Existen pruebas suficientes de que reducir o eliminar el consumo de alcohol disminuye el riesgo de varios tipos de cáncer.

#### Medidas para reducir el riesgo de cáncer

**Evite consumir bebidas alcohólicas.** Elija bebidas no alcohólicas. Anime a su familia y amigos a hacer lo mismo. Planee actividades que no (siempre) conlleven el consumo de alcohol a la hora de socializar, como salir de paseo o quedar para tomar café. Cuanto menos alcohol beba, menor será su riesgo de daño.

**Desnormalice el consumo de alcohol consumiendo y ofreciendo bebidas alternativas sin alcohol** cuando celebre ocasiones especiales en casa y en el lugar de trabajo. Anime a los bares, comedores, restaurantes y locales deportivos a ofrecer alternativas al alcohol.

**Hable con su profesional sanitario si desea obtener más información o apoyo.** Su profesional sanitario puede proporcionarle información sobre la relación entre el alcohol y el cáncer, y ayudarle a obtener apoyo para evitar y desnormalizar el consumo de alcohol.

#### Beneficios secundarios de la prevención de enfermedades no transmisibles con factores de riesgo similares y oportunidades para la promoción de la salud

No beber alcohol o reducir su consumo ofrece muchos otros beneficios para la salud y el bienestar general. Entre ellos se encuentran menores tasas de infecciones respiratorias, enfermedades cardiovasculares (como la enfermedad cardíaca isquémica, el accidente cerebrovascular hemorrágico e isquémico, la enfermedad cardíaca hipertensiva, la fibrilación atrial o el aleteo auricular), diabetes, cirrosis y otras enfermedades hepáticas crónicas, pancreatitis, epilepsia, tuberculosis, trastornos por consumo de alcohol, lesiones en el transporte, lesiones involuntarias, autolesiones, violencia interpersonal, y los efectos sociales y psicosociales negativos del consumo de alcohol en quienes beben y en su entorno.

## Grupos destinatarios específicos

Es importante centrarse en los niños, adolescentes y adultos jóvenes, ya que los estudios han demostrado que el consumo de alcohol y sus patrones de consumo (por ejemplo, los atracones de alcohol) a estas edades afectan a los patrones de consumo más adelante en la vida. Existen diferencias socioeconómicas en los patrones de consumo de alcohol, que varían entre géneros y países. Las personas de grupos con niveles de renta tanto altos como bajos tienden a consumir alcohol con más frecuencia que aquellas de grupos de renta media. Las mujeres con mayor nivel educativo tienden a beber alcohol más frecuentemente que las mujeres con menor nivel educativo.



Ejemplos de tamaños de las bebidas alcohólicas: de izquierda a derecha, coñac (30 ml), vino tinto (100 ml), vino blanco (100 ml), copa pequeña de cerveza (200 ml) y jarra grande de cerveza (300 ml). La cantidad total de alcohol también depende de la cantidad de alcohol que contenga cada bebida en concreto. A menudo el tamaño real de estas bebidas supera estos volúmenes, lo que implica un consumo de alcohol en cada una de las bebidas superior al indicado. © Imagen cortesía de Matty Weijenberg

## Conozca las políticas que contribuyen a fomentar la disminución del consumo de alcohol

Algunas de las políticas más eficaces para promover la desnormalización y la reducción del consumo de alcohol se basan en:

- Aplicar políticas fiscales, como aumentar los impuestos y establecer un precio mínimo para las bebidas alcohólicas.
- Restringir la disponibilidad física del alcohol al por menor (por ejemplo, mediante horarios de venta reducidos) y limitar la exposición a publicidad de bebidas alcohólicas (en distintos tipos de medios de comunicación).
- Proteger a la infancia de la promoción del alcohol, ya que el consumo a edades tempranas es un factor de riesgo importante para el consumo de alcohol en la edad adulta.
- Colocar etiquetas con advertencias sanitarias para toda la población en los productos alcohólicos.

## Referencias

«GBD 2016 Alcohol Collaborators», *The Lancet*, 392, 2018, pp. 1015-1035, PMID: 30146330.

Baan *et al.*, *The Lancet Oncology*, 8, 2007, pp. 292-293, PMID: 17431955.

Broholm *et al.*, «Good Practice Principles for Low-Risk Drinking Guidelines», National Institute for Health and Welfare (THL), 2016.

Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer, «Alcohol Consumption and Ethyl Carbamate», *Monografías del CIIC sobre la evaluación de riesgos carcinógenos para los seres humanos*, vol. 96, 2010.

OCDE, «Preventing Harmful Alcohol Use», *Estudios de Política Sanitaria de la OCDE*, 2021.

Rumgay *et al.*, *The Lancet Oncology*, vol. 22, n.º 8, 2021, pp. 1071-1080, PMID: 34270924.

Salaspuro, *Best Practice & Research Clinical Gastroenterology*, 17, 2003, pp. 679-694, PMID: 12828962.

Seitz & Stickel, *Nature Reviews Cancer*, 7, 2007, pp. 599-612, PMID: 17646865.

Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer/American Institute for Cancer Research, «Continuous Update Project Expert Report 2018: Alcoholic Drinks and the Risk of Cancer», 2018.

Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer, «Alcohol Policy», 2024, <https://www.wcrf.org/research-policy/policy/alcohol/>.

OMS, «Tackling NCDs: 'Best Buys' and Other Recommended Interventions for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases», Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

Zhao *et al.*, *JAMA Network Open*, 6, 2023, p. e236185, PMID: 37000449.

**Esta ficha informativa ha sido elaborada por el Grupo de Trabajo 1 sobre Factores Determinantes del Estilo de Vida, con el apoyo del Grupo de Trabajo 5 sobre Comunicación y Alfabetización Sanitaria, y de la Secretaría del Código Europeo contra el Cáncer; proyecto de 5.ª edición.**

Octubre de 2025

El trabajo titulado *European Code Against Cancer 5<sup>th</sup> edition: 14 ways you can help prevent cancer* fue publicado en 2025 por el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC), que conserva los derechos de autor sobre la obra original inglesa (*Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs*). El titular de los derechos de autor ha concedido autorización a la Unión Europea, que es la única responsable de la traducción, para publicar una edición en español.



© Unión Europea, 2026

Para cualquier uso o reproducción de elementos que no sean propiedad de la Unión Europea, podrá ser necesario solicitar la autorización directamente de los respectivos titulares de derechos.

PDF ISBN 978-92-68-35803-0 doi:10.2875/6644016 EW-01-25-133-ES-N