Cuánto alcohol se puede beber a la semana

¿Cuánto alcohol se puede beber a la semana?

Según el Ministerio de Sanidad, ninguna cantidad es segura. El tope de la guía europea de 2021 es de 100 g de alcohol puro a la semana, igual para hombres y mujeres: beber más acorta la vida.

La guía europea de hipertensión de 2024 repite ese tope y añade que, preferiblemente, es mejor no beber. Con fibrilación auricular el tope baja a 30 g a la semana, según la guía europea de 2024. Si el alcohol fue la causa de una insuficiencia cardiaca, la cantidad es ninguna.

¿Cómo se cuentan los gramos de alcohol?

En España, una unidad de bebida estándar, la UBE (en otros países, bebida estándar), son 10 g de alcohol: más o menos un vaso de vino de 100 mL, un vaso de 300 mL de cerveza de 4 grados o un chupito de 30 mL de licor de 40 grados, según el Ministerio de Sanidad.

En otros países, una consumición estándar (en muchos países se dice un trago) lleva entre 8 y 14 g, según la guía europea. Por eso es mejor contar en gramos.

Los gramos se calculan así: los mililitros por los grados de la etiqueta por 0,8, dividido entre 100. Una lata de cerveza de 330 mL y 5 grados lleva 13 g; una copa grande de vino de 150 mL y 13 grados, 16 g.

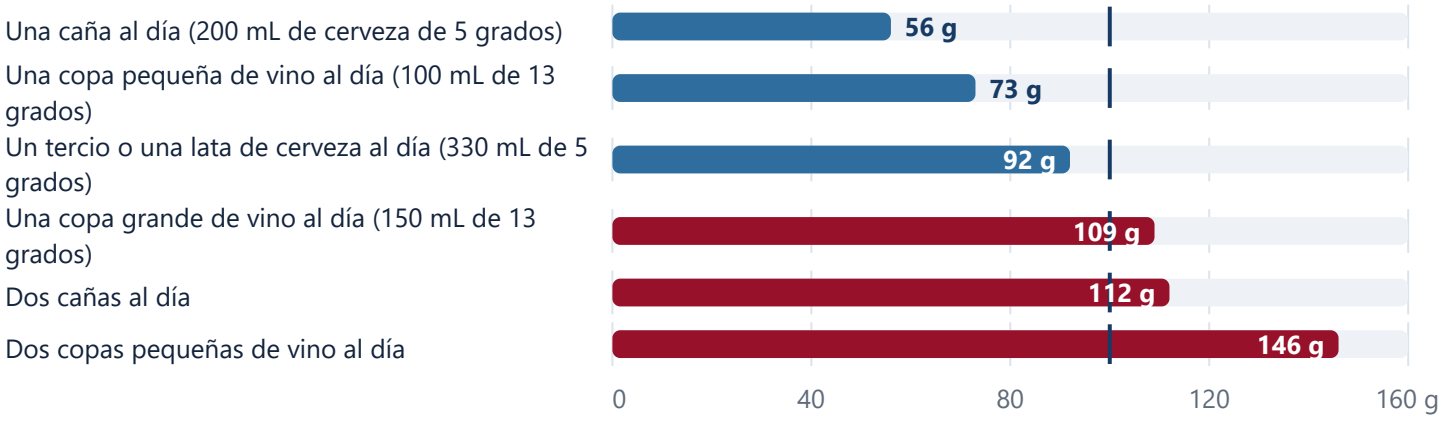
Gramos de alcohol de las bebidas más habituales, calculados con la fórmula del Ministerio de Sanidad (2020): mililitros × grados × 0,8 / 100. La graduación cambia de una marca a otra: mírala en la etiqueta.

Bebida y cantidad	Grados	Gramos de alcohol	Unidades (UBE)
Caña de cerveza (200 mL)	5	8	0,8
Tercio o lata de cerveza (330 mL)	5	13	1,3
Jarra de cerveza (500 mL)	5	20	2
Copa pequeña de vino (100 mL)	13	10	1
Copa grande de vino (150 mL)	13	16	1,6
Chupito de licor (30 mL)	40	10	1
Combinado o copa de licor (50 mL de licor)	40	16	1,6
Tercio de cerveza «sin alcohol» (330 mL)	Menos de 1	Menos de 2,6	Menos de 0,3

La cerveza «sin alcohol» puede llevar algo: en España, «sin alcohol» quiere decir menos del 1% en volumen, según el Real Decreto 678/2016.

Cuánto alcohol suma una semana

Gramos de alcohol puro en siete días. Cada bebida, calculada con la fórmula del Ministerio de Sanidad: mililitros por grados por 0,8, dividido entre 100.



Con fibrilación auricular, el tope de la guía europea de 2024 es de 30 g a la semana: tres consumiciones de 10 g.

Una copa pequeña de vino al día ya suma unos 73 g a la semana; dos copas al día, 146 g, casi una vez y media el tope.

¿Qué límite da el Ministerio de Sanidad?

El Ministerio, que tiene en cuenta todos los riesgos del alcohol (también el cáncer y el hígado) y no solo el corazón, pone el límite de bajo riesgo en 20 g al día para los hombres y en 10 g al día para las mujeres.

El Ministerio recuerda también que no existe un consumo seguro. Para una mujer, ese límite (70 g a la semana) es más bajo que el de la guía europea.

Los topes de alcohol, según quién los da: guías europeas de prevención (2021), hipertensión (2024) y fibrilación auricular (2024), Ministerio de Sanidad (2020) y Asociación de Insuficiencia Cardiaca de la Sociedad Europea de Cardiología (2021).

Quién lo da	Para quién	Cuánto, como mucho	En consumiciones de 10 g
Guía europea de prevención (2021)	Hombres y mujeres	100 g a la semana	10 a la semana
Guía europea de hipertensión (2024)	Con la tensión alta o elevada	Menos de 100 g a la semana; mejor nada	Menos de 10; mejor ninguna
Guía europea de fibrilación auricular (2024)	Con fibrilación auricular	30 g a la semana	3 a la semana
Ministerio de Sanidad (2020)	Hombres	20 g al día	2 al día
Ministerio de Sanidad (2020)	Mujeres	10 g al día	1 al día
Asociación de Insuficiencia Cardiaca (2021)	Si el alcohol causó la insuficiencia cardiaca	Nada	Ninguna

Un atracón de alcohol (lo que el Ministerio llama consumo intensivo; mucha gente lo llama borrachera) es tomar 60 g o más los hombres, o 40 g o más las mujeres, en unas cuatro a seis horas. Según el Ministerio, no hay ningún atracón de bajo riesgo: las copas de la semana no se guardan para el sábado.

El alcohol también engorda: aporta 7 kcal por gramo y ningún nutriente, según la guía europea de 2021. Una copa pequeña de vino son unas 70 kcal solo de alcohol.

✅ Qué puedes hacer tú

Apunta lo que bebes en una semana normal y súmalo con la tabla. Deja días sin alcohol cada semana, como aconseja el Ministerio de Sanidad. No guardes las copas para el fin de semana.

Si bebes cerveza «sin alcohol», mira la graduación de la etiqueta. Si te cuesta bajar, coméntalo en tu centro de salud: la atención primaria tiene un consejo pensado para eso.

⚠️ Cuándo pedir ayuda

Palpitaciones rápidas e irregulares que no se pasan en una o dos horas, o que van con mareo, ahogo o dolor en el pecho: ve a urgencias ese mismo día.

Dolor u opresión en el pecho. Para, siéntate y mira la hora. Si tienes nitroglicerina pautada, tómala debajo de la lengua. Si a los 5 minutos el dolor no ha cedido, llama al 112 (o al número de emergencias de tu país). Si no tienes nitroglicerina, llama si el dolor no ha cedido tras 5 minutos de reposo.

Pérdida del conocimiento, aunque te recuperes enseguida: llama al 112.

Signos de ictus: la cara se tuerce, un brazo o una pierna pierden fuerza, cuesta hablar o se pierde la visión de golpe. Llama al 112 enseguida, aunque se pase.

Si tomas anticoagulante: vómitos con sangre o como posos de café, heces negras o con sangre, o un sangrado que no para: ve a urgencias. Un golpe fuerte en la cabeza: ve a urgencias aunque te encuentres bien y di que tomas anticoagulante.

Falta de aire que va a más, o piernas que se hinchan y peso que sube en pocos días: consulta en 24 o 48 horas; puede ser insuficiencia cardiaca.

Si has dejado de beber de golpe y tienes convulsiones, fiebre, una confusión grave, alucinaciones o el latido irregular: llama al 112.

Hoja del artículo «Alcohol y corazón: vino, cerveza, fibrilación auricular y el mito de la copa diaria» del ESPACIO Salud Cardiovascular de CardioTeca: cardioteca.com/salud/tabaco-alcohol-drogas/9202-alcohol-y-corazon.html
Dr. Ramón Bover, cardiólogo · noviembre de 2026 · Esta hoja no sustituye a la consulta con tu médico.