

ANEXO 2 – FUNDAMENTACIÓN TRAGO ESTÁNDAR PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO PROBLEMÁTICO DE ALCOHOL

En este documento, se da cuenta de la fundamentación e importancia del concepto de trago estándar como argumento crucial en el desarrollo de una adecuada regulación de la industria de las bebidas alcohólicas, una comunicación constructiva que permita concientizar y educar al consumidor en torno a adoptar prácticas responsables respecto a la ingesta de alcohol.

La construcción del concepto de TRAGO ESTÁNDAR O UNIDAD DE BEBIDA ESTÁNDAR debe ser un trabajo de articulación público-privado, considerando aspectos propios de la cultura uruguaya. A su vez, será importante trabajar en la concientización, no solo de los consumidores, sino de las autoridades gubernamentales, desarrollando con estas una agenda de regulación y comunicación orientada a la prevención del consumo problemático.

Relevancia del trago estándar

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, “OMS” desde 1994, la unidad de bebida estándar es el “volumen de alcohol que contiene aproximadamente la misma cantidad (en gramos) de etanol, sea cual sea el tipo de bebida (p. ej., un vaso de vino, una lata de cerveza o una medida de whisky)”. Este concepto permite tener parámetros y lineamientos de salud, teniendo en cuenta que la cantidad de alcohol es aproximadamente la misma cuando es servida adecuadamente, independientemente de la categoría. A mayor porcentaje de alcohol, se sirve una menor cantidad y viceversa.

Estadísticas

Consumo del alcohol en Uruguay

Uruguay registra un consumo por persona de cerca de 6 litros de alcohol puro (contando el alcohol registrado y no registrado). Esa cifra es menor al promedio de América que se ubica en 8 litros. Como es habitual, el consumo es prevalentemente mayor en hombres.

Según el observatorio uruguayo de drogas La prevalencia de consumo alguna vez en la vida ha incrementado desde un 82.8% en 2001 a 92.6% en 2018.

Las principales ventajas que trae consigo establecer el concepto de TRAGO ESTÁNDAR O UNIDAD DE BEBIDA ESTÁNDAR son:

Trago estándar propio del Uruguay: Posibilidad de adaptar el concepto de trago estándar a los hábitos culturales, e incluso la producción característica de cada país, para facilitar la comprensión, la medición, la estadística y el uso por parte de la población (tal como refiere la OPS – Anexo C del AUDIT)¹.

Definición de lineamientos y formulación de guías de consumo: Con una medida estandarizada de tragos se pueden establecer los gramos de etanol puro para orientar a las personas adultas, que deciden consumir bebidas con alcohol, a tomar mejores decisiones para evitar riesgos. De esta manera, esta medida estandarizada corresponde a una herramienta objetiva que ayuda a precisar cuantitativamente el consumo para tener lineamientos en procesos de exploración clínica, caracterización de la población, entre otros, de manera más asertiva.

Precisión de las clasificaciones en encuestas y estadísticas vitales: La medida estandarizada permite mejorar la precisión en encuestas nacionales o regionales que buscan establecer patrones de consumo. También permite mejorar las estadísticas nacionales de morbilidad y mortalidad en la definición de causa externa, ya que de acuerdo con la clasificación internacional de enfermedades, existen las categorías de consumo problemático: (i) episodios de uso nocivo de alcohol; (ii) patrones de uso nocivo de alcohol; (iii) dependencia del alcohol; y (iv) grados de severidad dentro de los trastornos debidos al uso de alcohol (6C40 en la CIE-11).

Prevención del consumo problemático: Ofrecer al consumidor información basada en evidencia científica de bebidas alcohólicas. En ese sentido, se puede concientizar al público en general sobre hábitos de consumo responsable del alcohol para la salud individual y colectiva. Por esto, establecer una medida específicamente para Uruguay, incorporando en ella hábitos culturales e incluso la producción característica del país, permite favorecer la comprensión y el uso por parte de la población para la prevención del consumo problemático.

En conclusión, con esta herramienta se aportaría a este eje, por medio de:

1. *La promoción de la toma informada de decisiones por parte de los consumidores para la protección de la salud y el autocuidado*
2. *Una herramienta basada en evidencia científica que sirva para monitorear el consumo de alcohol para la protección de la salud pública.*

¹ https://www.paho.org/sites/default/files/AUDIT_spa.pdf

Propuesta de redacción para inclusión de este término en la regulación local en la materia.

“Artículo Xº. Medida de trago estándar. Por resolución de ----- (Ministerio de Salud Pública / Junta Nacional de Drogas), se establecerá una medida de trago estándar que configure una regla general para cuantificar el consumo de bebidas alcohólicas bajo un criterio unificado. Esa unidad será una medida equivalente entre los diferentes tipos de bebidas alcohólicas producidas y comercializadas en el país y se creará con base en recomendaciones de organismos de salud mundial, tradiciones culturales propias del país y experiencias internacionales alrededor del tema. Para eso, la referida autoridad tendrá un plazo de XX días contados a partir de la aprobación de la presente ley / del presente Decreto. (ver párrafo siguiente).

En caso de que los equipos legales del Ministerio entiendan que dicha norma, no necesariamente debe tener rango de Ley y podría alcanzar con un Decreto del Poder Ejecutivo que delegue en el del Ministerio de Salud Pública la fijación de la medida de trago estándar por Resolución, dicha solución es igualmente conveniente para las finalidades expresadas anteriormente.

Conceptos técnicos propuestos para la construcción del TRAGO ESTÁNDAR

Consumo nocivo: Según la Organización Mundial de la Salud en su informe de Estrategia mundial para reducir el uso nocivo de alcohol (2010), el consumo nocivo “es una noción amplia que abarca el consumo de alcohol que provoca efectos sanitarios y sociales perjudiciales para el bebedor, para quienes lo rodean y para la sociedad en general, así como las pautas de consumo de alcohol asociadas a un mayor riesgo de resultados sanitarios perjudiciales”. Además, “el uso nocivo del alcohol compromete tanto el desarrollo individual como el social, y puede arruinar la vida del bebedor, devastar a su familia y desgarrar la urdimbre de la comunidad” (OMS, 2010).

Equivalencias de trago estándar = misma cantidad de Etanol



CERVEZA
300 / 350 cc
botella individual



CERVEZA
300 / 350 cc
lata individual



TRAGO
45 cc
de bebidas destiladas
(ron, whisky, vodka,
fernet, similares)



VINO
150 cc

ANTENCEDENTES DE TRAGO ESTÁNDAR

Desde los años 70 y 80, los gobiernos han utilizado el concepto de trago estándar como una herramienta educativa para el consumo de alcohol, incluso si su medida pudiera variar según las prácticas culturales de cada país (IARD, 2022). Según Martinic (1998), el concepto de trago estándar supone un umbral razonable (o un consumo "seguro" o "de bajo riesgo" con una medida objetiva) para evitar las consecuencias que se derivan del consumo nocivo del alcohol.

En el año 2000, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) menciona que la "unidad estándar" o la "copa de trago estándar" son medidas comunes para investigar y educar sobre el consumo de alcohol (Como cita FISAC a la OPS, 2015). De acuerdo con la IARD (2022), los investigadores han tenido que establecer un método para cuantificar la cantidad de etanol en las bebidas alcohólicas, con el fin de comparar los resultados entre estudios. A pesar de ello, muchos estudios se han centrado en el consumo total de alcohol sin diferenciar entre tipos de bebidas, pues se dice que esta desagregación podría presentar desafíos para la recolección de datos.

La OMS ha llevado a cabo diversos estudios sobre el consumo de alcohol y considera que el concepto de trago estándar es fundamental para la investigación y políticas públicas relacionadas con la salud y el consumo de alcohol. Este concepto ayuda a establecer guías de consumo, homogeneizar medidas de investigación y definir el consumo nocivo en políticas públicas (Organización Mundial de la Salud, 2000).

Una de sus publicaciones fue la Guía Internacional para el Monitoreo del Consumo de Alcohol y los Daños Relacionados, en el año 2000, que tuvo por objetivo de medir y monitorear el consumo de alcohol y sus consecuencias en la población. El documento establece definiciones de una bebida estándar y el cómo medir la cantidad de alcohol en una bebida, y desde entonces se ha adoptado un enfoque diferencial entre países para determinar qué niveles de consumo son deseables o posibles. Las campañas de educación utilizan el concepto de trago estándar para establecer guías de consumo de bajo riesgo para el alcohol, que suelen ilustrar qué cantidad de cerveza, vino y bebidas destiladas constituyen una medida estándar (Organización Mundial de la Salud, 2000).

El límite que se utiliza comúnmente para determinar el consumo de alto riesgo es "más de 5 bebidas al día" (49 o más gramos y 56 o más gramos de alcohol), una medida que se originó principalmente en la tradición norteamericana y que se define como 12 gramos (EE. UU.) o 13,6 gramos (Canadá) (Organización Mundial de la Salud, 2000). Sin embargo, se ha demostrado que las bebidas estándar varían de un país a otro debido a las diferencias en el contenido de etanol en cada trago estándar. A pesar de esto, aún es posible ofrecer recomendaciones para el consumo de alcohol a través de medidas basadas en la cantidad de gramos de alcohol, diferenciando el consumo entre sexos (Organización Mundial de la Salud, 2000).

En el *GLOBAL STATUS REPORT ON ALCOHOL AND HEALTH* del 2018, la OMS llevó a cabo un análisis de la definición del trago estándar a nivel mundial, manteniendo un enfoque multicultural y diferencial. Los resultados mostraron que en 104 países existe una definición legal nacional de bebidas alcohólicas, las cuales comúnmente son definidas como aquellas que contienen al menos un 0,5% de alcohol por volumen. Por otro lado, cincuenta países utilizan una definición de bebida estándar de 10 gramos de alcohol puro, la cual es la más comúnmente utilizada para la bebida estándar (Organización Mundial de la Salud, 2018).

Finalmente, en el informe *REGIONAL STATUS REPORT ON ALCOHOL AND HEALTH IN THE AMERICAS 2020*, la OPS analizó el consumo de etanol puro al día, un indicador muy común en las guías de consumo nacionales de los países de la región. Además, el informe calculó el promedio de bebidas alcohólicas

consumidas por bebedor al día, por país y tipo de bebida para 2016. Para hacer este cálculo, se asumió que una unidad de bebida estándar contiene 10 gramos de alcohol puro y que los bebedores consumirían la bebida alcohólica más común en su país (Organización Panamericana de la Salud, 2020).

La cantidad de alcohol permitido en un trago estándar varía en los diferentes países (1). Algunos de estos se desarrollaron originalmente según el tamaño o preferencia de los tragos tradicionales, pero en cada caso se aplica la misma medida sin importar si beba cerveza, vino o destilados.

Por ejemplo:

- Una unidad estándar en Reino Unido contiene 8 gramos de etanol
- En Australia y Francia, la medida estándar es de 10 gramos
- Un trago estándar en México contiene 13 gramos
- En Argentina y Chile, la medida es de 14 gramos de etanol como ocurre en un trago estándar en los Estados Unidos.

SUGERENCIA DE MEDIDA PARA URUGUAY

En base al asesoramiento que hemos recibido de los especialistas en trago estándar, FISAC², dadas las características de nuestro país, la medida sugerida para Uruguay es de 14 gramos de etanol.

EL TRAGO ESTÁNDAR EN MÉXICO

(<http://www.tragoestandar.org.mx/>)

El Trago Estándar (TE) o Unidad de Bebida Estándar (UBE) es una unidad de medida que se utiliza para determinar una cantidad de etanol puro por trago. Establecer y saber utilizar dicha medida, proporciona la posibilidad de contabilizar con precisión cuánto bebe una persona o una población, lo que resulta indispensable en la aplicación de pruebas de tamizaje o encuestas (p. ej. Detección temprana de bebedores excesivos), para generar lineamientos de salud, en programas de prevención universal, selectiva o indicada; en algunas modalidades de tratamiento (p. ej. Intervención breve) y para la realización de investigaciones sobre el consumo de alcohol, entre otras cosas.

De acuerdo con las **Normas Oficiales Mexicanas NOM-142 y NOM-047**, en México, un trago estándar contiene aproximadamente 13 gramos de alcohol puro. Comúnmente se dice, con fines de educación y de orientación al público, que un Trago Estándar equivale a una lata con cerveza, una copa con vino o un caballito con destilados.

FISAC utiliza las medidas de 355 ml (cerveza), 45 ml (destilados) y 120 ml (vino) en su comunicación sobre trago estándar, por ser las más comunes en México. Estos son los tamaños más habituales que se pueden encontrar en una lata, un caballito o una copa con relación a los porcentajes de alcohol más frecuentes en bebidas fermentadas y destiladas. La intención de hacerlo es facilitar el conteo de tragos estándar e incrementar la identificación de las personas de estos.

² <https://www.alcoholinformate.org.mx/fisac-2/>