



INFÓRMATE Y DECIDE SOBRE EL ALCOHOL

¿BEBES???
¡MÍDELO!!!

TÚ ELIGES DÓNDE QUIERES ESTAR



Ajuntament de Dénia



SUBVENÇIONAT PER

GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública

TOTS
A UNA
VEU

ÍNDICE

SABÍAS QUE...

ALGUNAS CREENCIAS...

EFECTOS Y RIESGOS

¿BEBES??? ¡MÍDELO!!!

ALGUNAS RECOMENDACIONES...

¿CONOCES LA LEY?



**UNITAT DE PREVENCIÓ COMUNITÀRIA
EN CONDUCTES ADDICTIVES**

Benestar Social

Plaça de l'Arxiduc Carles, 3

03700 DÉNIA

628 076 449

upccadenia@ayto-denia.es



@UPCCAdenia



SABÍAS QUE...

La historia nos remonta al uso de bebidas alcohólicas desde tiempos inmemoriales. En general, si se consume con moderación y se sabe poner límites, no tiene por qué arriesgar la salud. **El problema actual es su abuso**, preocupante, especialmente en la juventud.

El consumo de alcohol está muy arraigado en nuestros usos y costumbres sociales. Existe una **gran permisibilidad, aceptación y tolerancia social** que favorecen más aún su consumo. Está muy asociado a la diversión, siendo durante el **fin de semana cuando se consume el 80% del alcohol semanal**.

El alcohol junto, con el tabaco, es una de las drogas más consumida, de la que más se abusa, con más frecuencia y la que causa más problemas socio-sanitarios en nuestro país. Unas 20.000 muertes anuales relacionadas con el abuso del alcohol.

El problema está en que se cometen **excesos y abusos desmedidos** que pueden acarrear riesgos y consecuencias inmediatas, como por ejemplo accidentes o comas etílicos y más a medio o largo plazo, riesgo de dependencia o adicción si su consumo es excesivo y continuado, aunque se concentre solamente en fines de semana.

Cuando se trate de un alcoholismo o dependencia del alcohol, **es una enfermedad crónica**, como la diabetes o la obesidad.

El alcohol etílico o etanol **se obtiene** por fermentación de los azúcares contenidos en diferentes frutas o granos o por destilación.

Cualquier bebida alcohólica dispone de una **graduación** en función del porcentaje de alcohol que contenga, es decir, si una cerveza tiene 6°, en un litro de la misma habrá un 6 por 100 de alcohol puro o 6 cl. La concentración máxima de alcohol por fermentación es de 16°. Las bebidas alcohólicas de superiores concentraciones se obtienen por destilación: ginebra, whisky, ron.

Tras su ingestión pasa a la sangre, afectando a todo el organismo, siendo **el hígado uno de los órganos más perjudicados** y el que lo transforma, metabolizándolo. Se elimina un 90% por el hígado, y un 10% a través de la orina, sudor y respiración.

Es importante tener en consideración que **en menores es más nocivo** su consumo pues su organismo está inmaduro; afecta más a personas de menor peso; las mujeres lo metabolizan más lentamente que los hombres, motivo por el que su tolerancia es menor, afectando más; a mayor cantidad en menor tiempo, más intoxicación, y con el estómago vacío, mayor intoxicación.

Una buena **información** es básica **para poder tomar decisiones adecuadas y libres**, mantener unos hábitos saludables **y evitar situaciones de riesgo**, reduciendo al máximo las posibles consecuencias negativas.

ALGUNAS CREENCIAS... ERRÓNEAS

- ¡Ten Cuidado! **Los consumos excesivos y continuados en fines de semana SI que pueden desencadenar una mayor tolerancia y posterior adicción.** El “botellón” es un **CONSUMO DE RIESGO.**
- **No se pasa la borrachera** tomando café, una ducha fría o vomitando... **Hay que dar tiempo al tiempo**, se elimina a través del hígado y en función de la cantidad consumida.
- Si bebes y “**aguantas**” ¡Cuidado, no quiere decir que seas más fuerte! El organismo se va acostumbrando y tu tolerancia aumenta, provocando un **mayor riesgo** de complicarte en consumos de abuso y de **desarrollar una dependencia.**
- **Las personas que más “aguantan” el alcohol tienen mayor tolerancia y mayor riesgo de abuso.**
- Si crees que “**sin alcohol no hay diversión**”, **estás equivocad@**, hay mucha gente que toma bebidas sin alcohol y se divierte... Y algun@s que se “pasan” bebiendo, acaban fastidiando la fiesta y/o la noche a sus amig@s.
- El alcohol puede desinhibir las relaciones, hacerte hablar mucho algunas veces y escuchar poco otras, así que **no será un buen aliado para establecer amistades y ligar y menos para mejorar las relaciones sociales** ... ¡y mal vas si acabas necesítandolo para relacionarte con l@s demás!
- Si te refugias en consumos para aliviar ansiedad, nerviosismo, tristezas o penas... acabarás multiplicando y **agravando tus problemas porque no los solucionas** y, además, puedes acabar enganchad@ al alcohol.
- “Si bebes... NO conduzcas” o “si conduces... NO bebas”, lo que prefieras. Bajo los efectos del alcohol tienes la **falsa sensación de que estás en plenas facultades**, pero no te engañes, tus facultades y habilidades están mermadas debido al efecto depresor sobre tu sistema nervioso.
- **La restricción** de su venta **a menores no es para fastidiar**, sino que las leyes lo que pretenden **es proteger** a l@s jóvenes porque su organismo está en pleno desarrollo y es mucho más vulnerable a los efectos perjudiciales del alcohol. Además de que el/la joven todavía carece de la información y actitud crítica necesaria para poder decidir de forma responsable respecto al consumo de alcohol sin dejarse influir por las modas, presión de amistades consumidoras o la publicidad.
- **“No todo el mundo bebe”**, muchas personas no beben o sólo lo hacen muy ocasionalmente.

EFFECTOS Y RIESGOS

En contra de lo que se cree, el alcohol es un **depresor del Sistema Nervioso Central** y no un estimulante, sólo desinhibe a pequeñas dosis; a mayores dosis, mayor sedación o modorra. Además, **genera tolerancia**, es decir, el organismo se readapta y necesitará incrementar el consumo para conseguir los mismos efectos, amén de crear **dependencia** física y psicológica.

En un **momento inicial** desinhibe, genera euforia y una falsa seguridad en un@ mism@, seguidamente somnolencia, falta de coordinación, aumento del tiempo de reacción o lentitud en los reflejos, disminución de la atención, vértigo e incluso visión doble.

Si la **intoxicación etílica** ha sido bastante **elevada o aguda** puede producir vómitos, bajada de temperatura corporal, sed, deshidratación, dolor de cabeza, una depresión respiratoria, coma etílico y ocasionalmente la muerte por depresión cardiorrespiratoria. **A nivel conductual** produce desinhibición de impulsos sexuales, agresividad, labilidad emocional, deterioro de juicio y de la actividad social o laboral, lenguaje farfullante, descoordinación, marcha inestable, irritabilidad, cambio del estado de ánimo y disminución de la capacidad de atención y a veces amnesia de lo ocurrido durante la intoxicación.

En personas **consumidoras crónicas**: gastritis o úlceras de estómago, anemias, alteraciones cardíacas, atrofia cerebral, inflamación y degeneración del páncreas, trastornos en el intestino, afecciones del hígado como inflamación, hepatitis o cirrosis. **A nivel psicológico y social**: irritabilidad, insomnio, delirios de celos o de persecución, pérdida de responsabilidad, desestructuración, malos tratos, inestabilidad, absentismo y accidentes laborales, alteraciones del orden, accidentes de tráfico y suicidios.

El consumo de alcohol durante el **embarazo es peligroso**. El alcohol atraviesa la barrera de la placenta y **afecta al feto**, su consumo da lugar a un síndrome alcohólico fetal caracterizado por malformaciones y bajo cociente intelectual.

El **síndrome de abstinencia** o “mono” del alcohol puede ser muy grave y requiere de atención y control médico. Por eso las personas alcohólicas no deben dejar el alcohol bruscamente, sin una supervisión especializada. Tras las primeras horas de privación aparece inquietud, nerviosismo, insomnio y gran ansiedad, después: calambres musculares, temblores, náuseas, vómitos y una gran irritabilidad. Y entre las 48 y 72 horas aparece el llamado “delirium tremens” con confusión mental, delirios, alucinaciones y fuertes temblores, puede durar varios días y ser mortal. El 20% de los delirium son mortales.

Muchas personas alcohólicas, con una pequeña cantidad de alcohol, quedan completamente embriagadas, es la llamada tolerancia negativa.

¿BEBES??? ¡MÍDELO!!!

- ¿Controlas tus consumos? ¿Cómo puedes hacerlo?

Con las **UBE - Unidades de Bebida Estándar** ► Nos ayudan a **medir el alcohol de una bebida, la cantidad que se consume y si ese consumo** diario o semanal es de riesgo, es decir, empieza a ser problemático.

1 UBE son unos 10 gr. de alcohol Equivalente al alcohol que habría en	2 UBE son unos 20 gr. de alcohol Equivalente al alcohol que habría en
1 vaso de vino	1 copa de licor
1 cerveza	1 cubata o combinado
1 burret	1'5 calimocho
1 carajillo	1 whisky
1 lata de cerveza (1'5 UBE)	1 chupito

- El **consumo de riesgo** se ha establecido en:

Por sexos, es diferente la metabolización	Consumo medio diario	Consumo medio semanal
Hombres	4 unidades	28 unidades
Mujeres*	2 unidades	17 unidades

* El organismo de las mujeres metaboliza o absorbe más lentamente el alcohol.

- **¿Cuánto tardaré en eliminar?** El alcohol en sangre se elimina aproximadamente a razón de **una UBE por hora**.
- **¿Cuándo daré un positivo a alcoholemia?**

LÍMITE LEGAL o TASA ALCOHOLEMIA	0'5 gr. de alcohol/litro en sangre (ADULTOS)	0'3* gr. de alcohol/litro en sangre (JÓVENES)
Hombres	2'5 unidades	1'5 unidades
Mujeres	1'5 unidades	1 unidad

* Límite legal para conductores noveles (menos de 2 años de carné) y conductores/as profesionales.

Ejemplo práctico: si una persona bebe una cerveza en el aperitivo y un vaso de vino en la comida, inmediatamente después, habrá consumido 2 unidades. Se necesitará 2 horas para eliminarlas y si se es mujer o joven podría dar positivo a alcoholemia.

- **Conducir ya es complejo y arriesgado de entrada. ¿Cómo afecta el alcohol a la conducción?**
 - Disminuye la capacidad de reacción, se tarda más en reaccionar frente a un imprevisto.
 - Dificulta la coordinación motora.
 - Ralentiza la toma de decisiones, lo que a una velocidad de 100km/h supone un alto riesgo.
 - Distorsiona la percepción de los potenciales peligros con los que nos podemos encontrar.
 - Si añadimos alcohol al "VOLANTE", el RIESGO de ACCIDENTE se multiplica muy considerablemente.

ALGUNAS RECOMENDACIONES...

- **Si decides** experimentar... no tengas prisa **¡¡cuanto más tardes, mejor!!** ¡¡Más madura será tu decisión!!
- Si decides beber, controla que el **uso y la frecuencia** sean **esporádicos, ocasionales y moderados** ¡¡A menos riesgos te expondrás!!
- **No** tomes alcohol con el **estómago vacío**.
- Para moderar el consumo: empieza **lo más tarde posible**.
- Toma bebidas de **baja graduación** y alternalas con otras **SIN alcohol**.
- **Evita** el “**botellón**” y el “**garrafón**”.
- **Bebe despacio**.
- **Evita conducir**. Los accidentes de tráfico son una de las principales causas de muerte en jóvenes menores de 25 años y much@s sobreviven con discapacidades. **Ni dejes conducir** a un/a amig@ que ha bebido.
- Si bebes, **¡¡ponle sentido común!!** Por ejemplo: evita beber si tienes que trabajar porque no estarás en condiciones óptimas. Evita la conducción y manejo de maquinaria bajo sus efectos.
- Existen circunstancias en las que **el sólo uso de alcohol supone un riesgo**: consumo en menores de edad, cuando una persona está enferma y/o tomando medicamentos, si se está embarazada, cuando se realizan trabajos arriesgados.
- **Evita mezclar diferentes alcoholes y/o con otras drogas**.
- **No debe mezclarse alcohol con cannabis, multiplica los efectos** de ambas sustancias. Puede dar se una lipotimia, experiencia negativa que se manifiesta por sudoración fría, palidez, debilidad y a veces náuseas. En esta situación, mejor retirarse a un lugar tranquilo, tomar aire y estirarse en el suelo alzando las piernas. También va bien tomar bebidas isotónicas.
- La mezcla de **alcohol con cocaína** produce un producto intermedio (cocaetileno) que aumenta el **riesgo de muerte súbita**.
- **Ante una intoxicación aguda** con pérdida de conocimiento hay que situar a la persona tumbada de lado para evitar que se ahogue con el vómito, así como que se mantengan constantes su respiración y pulso, de lo contrario, acudir a un servicio de urgencias inmediatamente.
- ¡¡Que te ofrezcan alcohol no significa que tengas que aceptarlo!! **¡¡Haz lo que quieras!! Tú debes decidir libremente** respecto a si quieres consumir o no, cuánto, cuándo, dónde y con quién. **¡¡No te dejes llevar, piénsatelo dos veces!!** ¡¡Decide siendo tú mism@, fiel y respetuos@ con tu propio estilo de vida!!
- **Decides TÚ**, no dejes que otr@s decidan por ti. **Ni incites** a otr@s a beber si no quieren hacerlo. **La DECISIÓN de beber o no, es personal y LIBRE.**

¡¡ TOMA TUS DECISIONES... CON SENTIDO COMÚN Y MODERACIÓN !!!

¿CONOCES LA LEY?

- Si eres **MENOR de 18 años** tienes **PROHIBIDO COMPRAR ALCOHOL**, ASÍ COMO **CONSUMIRLO EN LOCALES PÚBLICOS O EN LA VÍA PÚBLICA**.
- Respecto a **beber en la vía pública o hacer “botellón”** (seas menor o mayor de edad), nos debemos fijar en la **ORDENANZA MUNICIPAL DE CONVIVENCIA**, siendo el **Ayuntamiento de Dénia** quién tiene la **competencia** de imponer éstas sanciones:
 - Art. 18, ap. 1: Consumir bebidas alcohólicas en vías y espacios públicos sin la correspondiente autorización es considerado como **INFRACCIÓN GRAVE**.
 - Art. 20, ap. 2: **Sanciones de 400 a 1.500€**.
- **En cuanto a las tasas máximas de alcoholemia y las sanciones:**

	Alcohol en aire espirado (medido con el etilómetro)	Alcohol en sangre (medido a través de analítica)
Para conductores/as que tienen el carné menos de 2 años o profesionales	0'15 mg	0'30 g/l
Para conductores/as que tienen el carné más de 2 años	0'25 mg	0'50 g/l

Si se conduce bajo los efectos del alcohol, o si se supera la tasa máxima de alcoholemia permitida, las sanciones pueden ser (art. 379 del Código Penal):

- **Penales:** Tasa por encima de los 0'60 mg. en aire (1'2 g/l en sangre), **pena de prisión** de 3 a 6 meses o con **multa** de 6 a 12 meses o **trabajos en beneficio de la comunidad** de 31 a 90 días y, en cualquier caso, con la **privación del derecho a conducir** por tiempo superior a 1 y hasta 4 años.
- **Administrativa:** **multa de 500€ y 4 puntos** con tasa en aire espirado entre 0'25 y 0'50 mg/l. O **1.000€ de multa y 6 puntos** con tasa en aire espirado superior a 0'50 mg/l. En caso de reincidencia, la persona deberá pagar 1.000€ y 4 o 6 puntos (dependiendo de tasa).

Recuerda que se tiene la **OBLIGACIÓN de hacer la prueba de alcoholemia**. Si la persona se niega a realizar la prueba, está cometiendo una **infracción grave** (art. 383 del Código Penal):

- **Prisión de 6 meses a 1 año.**
- **Privación del derecho a conducir de 1 a 4 años.**