

GUÍA

PARA UN USO RESPONSABLE DE
BEBIDAS ALCOHÓLICAS



PARA CONSUMIDORES HABITUALES (NO DEPENDIENTES)



0
alcohol

ELABORA:

A.R.BA. (Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de La Bañeza)

FINANCIA:

JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN

GUÍA SUBVENCIONADA SEGÚN ORDEN SAN/1367/2009, de 25 de Junio

COLABORAN:

EXCMO. AYTO. DE LA BAÑEZA

DIPUTACIÓN DE LEÓN

DISEÑO&IMPRESIÓN: **ORBIGRAF, S.L.**

Septiembre, 2009

www.asociacionarba.org

GUÍA PARA UN USO RESPONSABLE DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS

PARA CONSUMIDORES HABITUALES (NO DEPENDIENTES)

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. LO QUE DEBES SABER ACERCA DEL ALCOHOL	7
3. USO, ABUSO Y DEPENDENCIA. DÓNDE ESTÁ EL LÍMITE	8
4. CONSUMIDORES HABITUALES (NO DEPENDIENTES)	11
5. EMBARAZO Y ALCOHOL	12
6. JÓVENES Y ALCOHOL	13
7. TRABAJO Y ALCOHOL	14
8. CONDUCCIÓN Y ALCOHOL	15
9. MEDICAMENTOS Y ALCOHOL	16
10. RESUMEN	17



0
alcohol

GUÍA PARA UN USO RESPONSABLE DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS

PARA CONSUMIDORES HABITUALES (NO DEPENDIENTES)

1. INTRODUCCIÓN

“La presente Guía, dirigida a los consumidores habituales, pretende fomentar el consumo moderado de bebidas alcohólicas, frente al consumo abusivo o dependiente de las mismas.”

El consumo de bebidas alcohólicas está tan ampliamente extendido y culturalmente aceptado, que **en la actualidad constituye un importante problema de salud pública**, no sólo en España, sino también en la mayoría de los países occidentales. El alcohol, si denominamos así a las bebidas alcohólicas, puede considerarse una de las drogas más dañinas para la persona, la que más problemas sanitarios, sociales, familiares y económicos genera.

Se calcula que las consecuencias del consumo de alcohol absorben el 16% del gasto sanitario de las administraciones y, en cuanto al daño social, es superior al de todas las demás drogas juntas.

En nuestro país existen cerca de cuatro millones de personas alcohólicas. Nosotros vamos más allá y hablamos de cerca de cuatro millones de familias con problemas de alcohol.

Además, **a la problemática tradicional relacionada con el consumo abusivo de alcohol** (enfermedad física, problemas de relación, familiares, etc), **habría que añadir la aparición de otro tipo de problemas derivados de los cambios en los nuevos patrones de consumo** (embriagueces, accidentes de tráfico y laborales, enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados, violencia y actos vandálicos, problemas judiciales, etc)

Otros dos factores que en nuestro país favorecen esta situación son, en primer lugar, hay que tener en cuenta que **España es un referente a nivel mundial tanto en producción como en consumo de bebidas alcohólicas**, como así lo avala el hecho de ser el tercer productor mundial de vino (tras Francia e Italia), el octavo productor de bebidas destiladas, el noveno país productor de cerveza del mundo. En cuanto a consumo el cuarto país (tras Francia, Luxemburgo y Alemania) y, además, **uno de los países más permisivos del mundo en cuanto a tolerancia de su consumo público**.

En segundo lugar, el **alcohol es la droga de mayor consumo y aceptación social en nuestro país**. Está ahí, al alcance de todos, totalmente accesible. Es esta aceptación social, altamente tolerante (el alcohol está presente en nuestras vidas de forma constante), la que nos lleva a utilizar el alcohol en numerosas ocasiones. Así no hay celebración que se precie en la que no esté presente, se utiliza para los buenos momentos y también para los no tan buenos, para divertirse y para evadirse de los problemas, etc. Cualquier excusa es buena para tomarse una copa.

Por todo ello, consideramos necesario alertar sobre los riesgos de su consumo, de su aceptación social y del cada vez más temprano acceso al mismo. Y **reiteramos el objetivo de la presente Guía de fomentar el consumo moderado de bebidas alcohólicas, como la mejor arma preventiva para no derivar hacia una problemática**.

Y por tanto somos fieles al lema de la Organización Mundial de la Salud (OMS): **“Alcohol, Cuanto menos mejor”**.



2. LO QUE DEBES SABER ACERCA DEL ALCOHOL

El alcohol, también llamado alcohol etílico o etanol, es una droga que produce cambios en la percepción, en las emociones, el juicio y el comportamiento; además, genera dependencia, caracterizada por la necesidad de seguir consumiéndola.



Es una droga **depresora del Sistema Nervioso Central** que inhibe progresivamente las funciones cerebrales. En cantidades pequeñas produce desinhibición, euforia inicial, aumento de la sociabilidad (por lo que a veces se confunde con un estimulante), etc. En cantidades mayores produce embotamiento, descoordinación motora, confusión mental, dificultad para hablar, para asociar ideas e incluso en situaciones extremas (3 gr de alcohol / litro de sangre), puede provocar el coma e incluso la muerte.

Su consumo repetido produce tolerancia y dependencia, tanto física como psicológica.

Tolerancia: la necesidad de beber cada vez más cantidad para conseguir los mismos efectos.

Dependencia física: tanto el síndrome de abstinencia como la tolerancia son debidos a la dependencia física.

Dependencia psicológica: deseo irresistible de consumir alcohol. La dependencia psicológica se desarrolla mucho antes que la física, una persona puede estar enganchada al alcohol y no haber desarrollado dependencia física (caso del alcohólico de fin de semana o el que bebe cada determinado tiempo).

Síndrome de abstinencia: es el conjunto de alteraciones que aparecen tras la privación total o parcial del alcohol (máximo dos semanas).



3. USO, ABUSO Y DEPENDENCIA. DONDE ESTA EL LIMITE

Cierto es que no todo el mundo bebe y lo que es más importante no todos lo hacen de la misma manera. Pero, ¿dónde está el límite?, ¿qué entendemos por un uso responsable?.

Para ello te vamos a hablar de la **Unidad de Bebida Estándar (UBE)**. Esta es una forma consensuada de calcular los gramos de alcohol que has consumido.

En España 1 UBE = 10 gr. de alcohol puro.

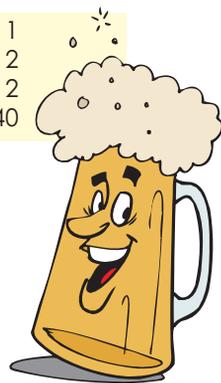


Tipos de bebidas y su equivalencia en Unidades de Bebida Estándar

Tipo de bebida	Volumen	Nº de UBE
Vino	1 vaso (100cc.)	1
	1 litro	10
Cerveza	1 caña (200cc.)	1
	1 litro	5
Copas	1 carajillo (25cc.)	1
	1 copa (50cc.)	2
	1 cubata (50cc.)	2
	1 litro	40

La OMS recomienda no superar:

Mujeres: 17 UBE/semana 2 UBE/día	Hombres: 28 UBE/semana 4 UBE/día
---	---



Según los criterios establecidos, distinguimos tres situaciones con respecto al uso que cada uno hace del alcohol.

Son las siguientes: **uso, abuso y dependencia.**

Uso.

Hace referencia al **uso moderado o prudente de alcohol.**

Sería la situación opuesta a la dependencia. Equivale a un consumo de bajo riesgo, que iría desde el consumo esporádico, en ocasiones especiales, hasta el consumo regular en cantidades pequeñas que no exceden de los límites establecidos para el consumo perjudicial o de riesgo.

Consumo inferior a 17 UBE/semana en mujeres e inferior a 28 UBE/semana en hombres.



Abuso.

En este caso nos estamos refiriendo al **consumo perjudicial o de riesgo**, que es aquel que supera los límites del consumo prudente y que aumenta el riesgo de sufrir enfermedades, accidentes, lesiones o trastornos mentales o del comportamiento.

El consumo está comprendido entre 17-28 UBE/semana en mujeres y 28-42 UBE/semana en hombres.

Dependencia.

Ésta se define como una **situación de necesidad, donde el alcohol juega un papel central en la vida de la persona.** Se caracteriza por la pérdida de libertad frente al alcohol, con dificultad para controlar su consumo, así como por la existencia de tolerancia y síndrome de abstinencia, a pesar de los problemas sociales, laborales, familiares y de salud que el consumo de alcohol les está ocasionando.

El consumo superior a 28 UBE/semana en mujeres y superior a 42 UBE/semana en hombres.

Según lo visto, ¿te apetece conocer tu situación? Haz el cálculo:

Registro de tu consumo diario y semanal en Unidades de Bebida Estándar

Día de la semana	Cantidad en UBE diaria
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	
Total Semana	



4. CONSUMIDORES HABITUALES (NO DEPENDIENTES)

Sabías que...

- El 88% de la población española entre 15 y 64 años ha tomado alguna vez una bebida alcohólica.
- El 10% de los hombres y el 3-5% de las mujeres tienen problemas de alcoholismo.
- **La mortalidad relacionada con el consumo de bebidas alcohólicas, es de 20.000 a 25.000 muertes anuales** (accidentes de tráfico, laborales, homicidios, suicidios, enfermedades...)
- El alcohol de cualquier bebida es siempre igual, desde la cerveza hasta el más fuerte de los aguardientes. Sólo varía la cantidad que contiene cada bebida y esta nos viene determinada por la graduación.
- **La graduación de una bebida significa el % de alcohol puro que contiene en una unidad de volumen.** Así por ejemplo, un botellín de cerveza contiene la misma cantidad de alcohol que un vaso de vino o media copa de licor.
- Lo único que realmente apaga la sed y sirve para que el organismo recupere sus líquidos es el agua. **El alcohol da más sed porque deshidrata.**
- **El alcohol se absorbe más deprisa cuando se ingiere en ayunas.** El acompañarlo de comida permite un paso más lento a la sangre.

Pautas para un uso responsable:

- El lema de la OMS, es claro: **“Alcohol, cuanto menos, mejor”.**
- **Modera el consumo de bebidas alcohólicas.** Con ello contribuirás a mejorar tu salud.
- Si bebes, hazlo despacio, con tragos cortos y espaciando tus consumiciones: disfrutarás más de ellas.
- Aprende a degustar las bebidas, disfrutando del sabor.
- **Si tienes sed, no tomes bebidas alcohólicas, sino agua u otro refresco.** Recuerda que el alcohol deshidrata y te dará más sed.
- **Come algo antes de beber.** Aunque la cantidad de alcohol que vayas a ingerir sea la misma, la velocidad de absorción en el aparato digestivo y su paso a la sangre será más lenta.
- **No bebas por costumbre.** No participes en rondas. No bebas alcohol simplemente porque te invitan.
- Si sales “de copas” y decides beber, alterna zumos, refrescos y “bebidas sin” entre las bebidas alcohólicas.

5. EMBARAZO Y ALCOHOL

Sabías que...

- El alcohol, cuando es consumido por una madre gestante, atraviesa directamente la barrera placentaria afectando directamente a todos los órganos del feto.
- Cuando una mujer está embarazada, el alcohol puede producir daños irreversibles en el feto, como el Síndrome de Alcoholismo Fetal o SAF, caracterizado por retraso en el crecimiento, retraso mental, malformaciones congénitas, etc.
- Hasta ahora no se ha podido demostrar que exista una dosis mínima de alcohol que se pueda considerar segura. Niveles bajos de consumo de alcohol también se han asociado con abortos espontáneos, bajo peso al nacer, retraso en el desarrollo psicomotor y alteraciones en el comportamiento.

Pautas para un uso responsable:

- El único consumo responsable **si estás embarazada es 0 alcohol.**



6. JÓVENES Y ALCOHOL



Sabías que...

- **Las bebidas alcohólicas son las sustancias adictivas más consumidas** entre los estudiantes de 14 y 18 años.
- El consumo de alcohol entre los jóvenes **se concentra en el fin de semana**, si bien un 39,3% lo ha hecho también en días laborables.
- **Cualquier consumo de alcohol en menores de 18 años se considera un consumo de riesgo.** Tu organismo, tu inteligencia y tu personalidad están en pleno desarrollo. El alcohol es un tóxico que les perjudica.
- **El mito “una fiesta sin alcohol no es divertida”, es solamente eso, un mito,** la realidad es que, a menudo, el que bebe es precisamente el aguafiestas.
- Igualmente ocurre con el mito “el alcohol ayuda a ligar y a hacer amigos”, la realidad es que si te pasas, puedes echar a perder tus relaciones.
- Tomar café con sal, vomitar, ir al baño, hacer ejercicio... no te ayudan a despejar la borrachera. **Sólo hay una forma de eliminar el alcohol de tu cuerpo y esta es dejar pasar el tiempo necesario para que el hígado metabolice el alcohol que tienes en la sangre.** Se calcula que 10 gramos de alcohol (recuerda que equivale a un botellín de cerveza, un vaso de vino o media copa de licor), se tardan en eliminar algo más de una hora.

Pautas para un uso responsable:

- El lema de la OMS, es claro: **“Alcohol, cuanto menos, mejor”.**
- Recuerda, si quieres probar una bebida alcohólica, **cuanto más tarde mejor.**
- **Beber es una opción, no una obligación.** Tú decides, cuándo, cuánto y qué vas a beber. No dejes que otros lo hagan por ti.
- **Si bebes, hazlo ocasionalmente y de forma moderada.** Revisa lo visto sobre el consumo prudente según las Unidades de Bebida Estándar del apartado 3 de esta guía.
- Si bebes algo con alcohol, piensa que el alcohol deshidrata y te dará más sed. Procura beber abundante agua, zumos y refrescos para quitar la sed.
- Si bebes algo con alcohol, procura comer aunque no tengas hambre, pero no cosas saladas que te darían más sed y te harían desear beber más...La siguiente bebida...que sea sin alcohol.
- No te acostumbres a beber “mecánicamente” o “por sistema”, por ejemplo, cada fin de semana o cuando quieras hacer frente a situaciones difíciles.
- **Recuerda que el principal propósito de una fiesta es el de estar con los amigos y pasarlo bien,** no el de emborracharse y acabar haciendo el ridículo.
- **No incites a beber alcohol a los que no desean hacerlo.** Ellos también tienen derecho a elegir.

7. TRABAJO Y ALCOHOL

Sabías que...

- Los trabajadores que consumen bebidas alcohólicas y otras drogas presentan un absentismo laboral de 2 a 3 veces mayor que el resto de los trabajadores.

Las bajas por enfermedad de estos trabajadores tienen un coste 3 veces mayor a las del resto de los empleados.

- **Se calcula que entre el 15-25% de la siniestrabilidad laboral se debe a problemas relacionados con el alcohol.**

- El consumo de alcohol afecta negativamente a la productividad, ocasionando importantes perjuicios a empresarios y trabajadores por absentismo, desajustes laborales, incapacidades laborales, rotación del personal, reducción del rendimiento laboral y mala calidad del trabajo.

Pautas para un uso responsable:

- **El único consumo responsable, durante el horario de trabajo es 0 alcohol.**
- Evita el consumo de bebidas alcohólicas antes de ir a trabajar o durante las comidas, si vuelves a tu puesto de trabajo.



8. CONDUCCIÓN Y ALCOHOL

Sabías que...

- Entre el 25-50% de los accidentes mortales de tráfico, está presente el alcohol: origina daños propios y ajenos.

- Los accidentes de tráfico son la 1ª causa de muerte en la población de menos de 25 años.

- El 9,5% de los estudiantes de 14-18 años declaran haber conducido en los últimos 12 meses un vehículo (coche, moto) bajo los efectos del alcohol, cifra que asciende a un 12,5% en los estudiantes de 18 años.

- De cada 3 chicos/as muertos en accidentes por influencia del alcohol 2 eran acompañantes.

- El 24,6% de los estudiantes de 14-18 años reconocen haber sido pasajeros en los últimos 12 meses de vehículos conducidos bajo los efectos del alcohol.

- Los efectos del alcohol comienzan desde el primer trago, y tienen repercusiones en todos los aspectos del comportamiento, especialmente en aquellos que requieren reflejos, decisión, coordinación, etc... como es el caso de la conducción.

- A medida que aumenta la tasa de alcoholemia el riesgo de accidente se multiplica.



Concentración de alcohol en sangre (gr/l)	Riesgo de accidente
0,15-0,3	x1´5 (inicio riesgo)
0,3-0,5	x2 (riesgo)
0,5-0,8	x5 (alarma)
0,8-1,5	x9 (conducción peligrosa)
1,5-3,0	x20 (conducción altamente peligrosa)
Mayor de 3,0	x40 (conducción imposible)

Pautas para un uso responsable:

- El único consumo responsable si vas a conducir es 0 alcohol. Recuerda que pones en peligro tu vida, la de tus acompañantes y la de otros usuarios de la vía.

- Si has bebido, puedes usar el transporte público, o un taxi.

- No dejes conducir a tu amigo si ha bebido. Es un peligro para él, para sus acompañantes y la de otros usuarios de la vía. Recuerda que también es tu responsabilidad.

- No montes en un coche que vaya conducido por alguien que ha bebido.

- En definitiva, **si conduces, no bebas. Si bebes, no conduzcas.**

9. MEDICAMENTOS Y ALCOHOL

Sabías que...

- Cuando se están tomando medicamentos, el alcohol puede aumentar o disminuir sus efectos, o bien producir una interacción peligrosa.
- El consumo de bebidas alcohólicas puede modificar de forma importante el efecto de los fármacos.

Pautas para un uso responsable:

- El único consumo responsable si estás tomando algún tipo de medicamento es 0 alcohol.



0
alcohol



10. RESUMEN



Además, si...

...estás embarazada

...estás trabajando

...vas a conducir

...estás tomando algún tipo de medicamento

El único consumo responsable es

0

alcohol





0

alcohol

Beber es una opción, no una obligación.

ELABORA:



A.R.B.A.

Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de La Bañeza

Tfno. 987 655 293
Móvil 667 647 170
correoarba@hotmail.com

C/ Ángel Riesco, 2, 1ª planta
(Edificio Hogar del Jubilado)
24750 La Bañeza (León)

www.asociacionarba.org

FINANCIA:



**Junta de
Castilla y León**

COLABORAN:



**Ayuntamiento
de La Bañeza**



**DIPUTACIÓN
DE LEÓN**