

# -GRADOS



# -PROBLEMAS



GENERALITAT  
VALENCIANA  
CONSELLERIA DE SANITAT



AJUNTAMENT DE DÉNIA  
Regidories de Joventut  
i Prevenció d'Addiccions

FUNDACIÓN  
AIEPA

Fundación para el análisis, estudio y prevención de las adicciones

# ÍNDICE

## SABÍAS QUE ... ALGUNAS CREENCIAS ... EFECTOS Y RIESGOS COMO REDUCIR RIESGOS ¿CONOCES LA LEY?

PARA MÁS INFORMACIÓN O CONSULTAS,  
NOS ENCONTRAMOS EN:

**UPC Dénia**

Carrer Sant Josep, 6 · DÉNIA  
Tel. 96 578 42 89 - Fax: 96 578 50 49  
e-mail: [ecaceres@ayto-denia.es](mailto:ecaceres@ayto-denia.es)

# SABIAS 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 porque arriesgar la salud. **El problema actual es su abuso** y 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 12.000 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 accidentes o comas etílicos por ejemplo 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 6º, 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 16ºC. 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 mas 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 niños y adolescentes 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... ERRONEAS

- ¿Ten Cuidado!, los **consumos excesivos y continuados** en fines de semana **SI que pueden** desencadenar una dependencia o **adicción al alcohol**.
- **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, **mayor riesgo** de complicarte en consumos de abuso y de **desarrollar una dependencia**.
- **Actualmente se sospecha que las personas que más aguantan el alcohol son candidatas a engancharse a medio o largo plazo**.
- Si crees que **"sin alcohol no hay diversión"**, estás equivocado, hay mucha gente que toma bebidas sin alcohol y se divierte a tope ... Y algunos que se **"pasan"** bebiendo acaban fastidiando la fiesta y/o la noche a sus amigos.
- El alcohol puede desinhibir las relaciones, hacerte hablar mucho algunas veces y escuchar poco otras, así que no será un buen aliado para **establecer amigos y ligar** y menos para **mejorar las relaciones sociales...** y mal vas si acabas necesítándolo para relacionarte con los demás!
- Si te refugias en consumos para **aliviar ansiedad, nerviosismo, tristezas o penas** ...acabaras multiplicando y agravando tus problemas porque no los solucionas y además puedes acabar enganchado/a al alcohol.
- **" Si bebes ...No conduzcas" o "si conduces... no bebas"**, lo que prefieras. Bajo los efectos de alcohol tienes **la falsa sensación de que estás en plenas facultades**, no te engañes, es una falsa y 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 los jóvenes porque su organismo está en pleno desarrollo y es mucho más vulnerable a los afectos perjudiciales del alcohol. Además de que el 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 amigos consumidores o la publicidad.
- **"No todo el mundo bebe"**, muchos no beben o sólo lo hacen muy ocasionalmente .



# EFECTOS 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. **Genera tolerancia**, es decir, el organismo se readapta y necesitará incrementar el consumo para conseguir los mismos efectos y, **dependencia** física y psicológica.

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

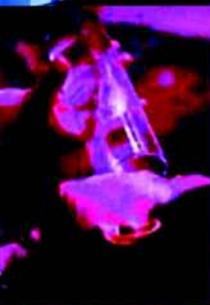
Si la **intoxicación etílica** ha sido bastante **elevada o aguda** puede producir vómitos, bajada de temperatura corporal, sed, deshidratación, dolor de cabeza, una depresión respiratoria, coma etílico y ocasionalmente la muerte por depresión cardiorespiratoria. A nivel conductual produce: desinhibición de impulsos sexuales o 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 **consumidores crónicos**: 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, suicidios y accidentes de tráfico.

El consumo de alcohol durante el **embarazo** puede ser peligroso. El alcohol atraviesa la barrera de la placenta y afecta al feto, un consumo habitual puede dar 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 los alcohólicos 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 10 % de los deliriumns son mortales.

Muchos alcohólicos con una pequeña cantidad de alcohol quedan completamente embriagados, es la llamada tolerancia negativa.



# ALGUNAS CONSIDERACIONES... PARA REDUDIR RIESGOS

- ¿Controlas tus consumos? ¿Cómo puedes hacerlo?

Con las **UBEs - Unidades de Bebida Estandar** ▶ 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**  
Equivale al alcohol que habría en  
1 vaso de vino  
1 cerveza  
1 lata de cerveza  
1 burret  
1 carajillo

**2 UBE son unos 20 gr. de alcohol**  
Equivale al alcohol que habría en  
1 copa de licor  
1 cubata o combinado  
1'5 calimocho  
1 whisky

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

Por sexos, es diferente la metabolización	Consumo medio <b>diario</b>	Consumo medio <b>semanal</b>
<b>hombres</b>	4 unidades	28 unidades
<b>mujeres</b>	2 unidades	17 unidades

- ¿Cuánto tardaré en eliminar?: El alcohol en sangre **se elimina aproximadamente a razón de una unidad 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( JOVENES)
<b>hombres</b>	2'5 unidades	1'5 unidad
<b>mujeres</b>	1'5 unidades	1 unidad

\*límite legal para conductores noveles: menos de 2 años de carnet y tranportistas.

**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.

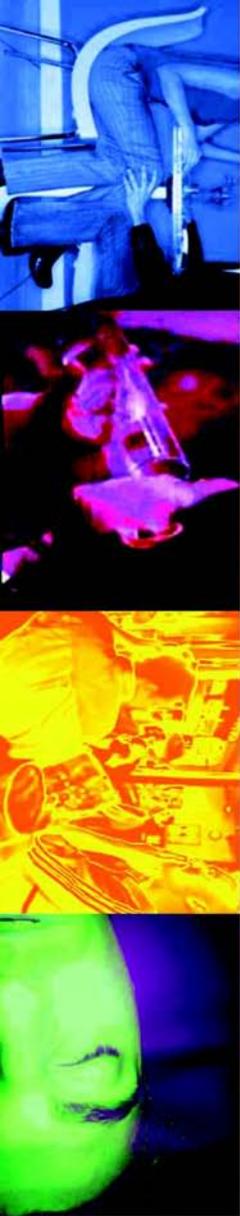


- Existen circunstancias en las que **el sólo uso de alcohol supone un riesgo**: Consumo en menores de edad, cuando uno esté enfermo y tomando medicamentos, si se está embarazada, cuando se realicen trabajos arriesgados o manejo de maquinaria.
- **Ante una intoxicación aguda** con pérdida de conocimiento 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.
- No debe mezclarse **alcohol con cannabis**, multiplica los **efectos** de ambas sustancias. Puede darse una lipotimia, experiencia negativa que se manifiesta por sudoración fría, palidez, debilidad y a veces náuseas. Retirarse a un lugar tranquilo, tomar aire y estirarse en el suelo alzando las piernas. Toma bebidas isotónicas o energéticas.
- La mezcla de **alcohol con cocaína** produce un producto intermedio (cocaetileno) que aumenta el **riesgo de muerte súbita**.
- **Conducir un coche o moto** es una actividad compleja y que requiere: tener una mente ágil para interpretar y actuar de forma correcta ante estímulos o circunstancias que se presenten; tener buenos reflejos para reaccionar adecuadamente y a tiempo ante cualquier imprevisto; ser capaces de coordinar la vista, brazos y piernas de forma fluida. Lo que exige y requiere que nuestro cerebro esté en forma, despejado.

El sueño, el cansancio, una enfermedad o conducir bajos los efectos de cualquier sustancia que afecte al funcionamiento básico de cerebro, interfieren negativamente sobre nuestra capacidad de conducir.

#### ¿Como afecta el alcohol a la conducción?

- Disminuye la capacidad de reacción, se alarga el tiempo de reacción ante un imprevisto
  - Dificulta la coordinación motora
  - Enlentece la toma de decisiones, lo que a una velocidad de 100Km/h supone un riesgo excesivo,
  - Distorsiona la percepción clara de los peligros potenciales con los que nos podemos encontrar
  - ¡¡Conducir ya es complejo y arriesgado de por sí!! Si añadimos al "VOLANTE" alcohol el RIESGO DE ACCIDENTE se multiplica muy considerablemente.
- 
- ¡¡Que te ofrezcan alcohol no significa que tengas que aceptarlo!!  
¡¡ Haz lo que quieras!! Tu debes decidir libremente respecto a si quieres consumir o no, cuánto, cuándo, dónde y con quién.  
¡¡ No te dejes llevar, piensatelo dos veces!! ¡¡ Decide siendo tú mismo, fiel y respetuoso con tu propio estilo de vida ¡!!
  - La DECISIÓN de beber o no, .es personal y LIBRE



- Si decides experimentar ...no tengas prisa, ¡¡ cuanto más tardes, mejor!!.
- Si decides beber, controla que el uso y la frecuencia sean esporádicos, ocasionales y moderado, ¡¡ 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 mezclar diferentes alcoholes, con otras drogas y/o medicaciones.
- Evita el "garrafón"
- Bebe despacio y saboreando.
- Evita conducir bajo sus efectos. Los accidentes de tráfico son la 1ª causa de muerte en jóvenes menores de 25 años y muchos sobreviven con discapacidades.
- No dejes conducir a un amigo que ha bebido
- Decides Tu, no dejes que otros decidan por ti. Ni incites a otros a beber si no quieren hacerlo.
- Si bebes, ponle sentido común y combina tu actividad diaria, disminuye al máximo los riesgos:  
Por ejemplo: evita beber si tienes que trabajar porque no estarás en condiciones óptimas, Evita la conducción y manejo de maquinaria bajo sus efecto.

**!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.
- ▶ Si eres mayor de 18 años recuerda!!!

Tasas máximas de alcoholemia:

	Alcohol en aire espirado (medido con el alcoholímetro)	Alcohol en sangre (medido a través de analítica)
Para conductores que tienen el carné menos de 2 años	0.15	0.30
Para conductores que tienen el carné más de 2 años	0.25	0.50

Si conduces bajo los efectos del alcohol, o si superas la tasa máxima de alcoholemia permitida, las sanciones pueden ser de dos tipos:

- **Penales:** Si has generado algún peligro para la seguridad del tráfico, y la pena puede ser de arresto de 8 a 12 fines de semana o multa equivalente, así como la retirada del carné de 1 a 4 años.
- **Administrativa:** puede ser sancionado por infracción administrativa muy grave con multa hasta de 601.01€, y suspensión del permiso de conducir de 3 a 6 meses.

No puede sancionarse la misma infracción por la vía penal y por la vía administrativa al mismo tiempo, por lo que se tramitará primero por la vía penal y, si el juez, dicta una sentencia absolutoria, es posible que la Delegación de Tráfico inicie los trámites para sancionar la infracción administrativamente.

Recuerda que tienes la obligación de hacer la prueba de alcoholemia, su negativa puede dar lugar a 2 tipos de responsabilidades:

- **Administrativa:** Se impondrá la misma sanción que si condujeres bajo los efectos del alcohol
- **Penal:** Delito de desobediencia grave que puede ser sancionado con pena de prisión de 6 meses a 1 año.

Beber en la calle, o hacer botellón también está sancionado generalmente como infracción leve, y la multa puede ser hasta de 12.000 €, siendo el ayuntamiento quién tiene la competencia de imponer tal sanción.