



SI BEBES
en exceso
te la juegas

Fundación Doctor Valero
Martínez -ASAREX-

sumario



CULTURAS Y ALCOHOL

Beber como en casa
Consumo de alcohol en
diversos países europeos
Cargarse el fin de semana.



¿SABES CUANTO BEBES ?

Te lo piensas
Unidades de alcohol
Todo tiene un límite



¿POR QUE BEBO?

¿Para qué bebo?
¿Te la dan con queso!



ESA DROGA LLAMADA ALCOHOL

¿Qué es una droga?
El alcohol es una droga
Aclarando conceptos
Efectos del alcohol sobre el organismo
¿Qué hace el alcohol en tu cama?



ALCOHOL AL VOLANTE

Las cifras cantan
Todo el peso de la ley
Jugarse el tipo
Aguanto mucho, luego tengo
motivos para preocuparme
Mermados de facultades
Accidentes debidos al alcohol
Tasas de alcohol en sangre



PUEDES BEBER MENOS

No tan deprisa, amigo
¿Alcohol? No, gracias

VIVIR SIN ALCOHOL

Aumenta la confianza en ti mismo
Alternativas al alcohol
Otro modo de abordar los problemas

FICHA TÉCNICA

© EDEX, 1994
Idea y realización EDEX,
Particular de Industria, S. 48011-Bilbao,
Tfn.: 94-4421794

Edita: DIPUTACION GENERAL DE ARAGON
Departamento de Sanidad y Consumo
Dirección General de Salud Pública
Diseño: Alamo
Trasla: 7.000 ejemplares

Para la realización de esta publicación se ha
utilizado, entre otros, el libro "¿Así que quieres
beber menos?" de San Robinson y Nick
Hearsh, editado por el Gobierno Vasco en
1987, del que se han adaptado diversos
capítulos.
Impresor: Benizanta, S.L.
ISBN 84-88300-21-2
D.L.: BI-2082-94

**SI BEBES
en exceso
te la juegas**

Como quiera que el alcohol, al igual que otras sustancias capaces de provocar adicción, constituye un grave problema para la salud colectiva, **a las administraciones públicas corresponde asumir su cuota de responsabilidad** en la protección de los menores frente a dicha sustancia.

Trata de conseguirse, entre otras actuaciones y junto a otras instancias, mediante **medidas normativas** que limitan su promoción y venta, contenidas éstas en las distintas normativas sobre Prevención, Asistencia y Reinserción en materia de Drogodependencias. Sin embargo, dichas medidas no serán eficaces mientras el joven, haciendo uso del pleno ejercicio de su libertad, pero también de su **responsabilidad para con su salud y la de los demás**, no cese en la demanda de las bebidas alcohólicas.

Es posible que tú mismo te encuentres entre el colectivo de jóvenes que bebe con mayor o menor moderación, lo cual no es extraño pues **el alcohol agrada a millones de hombres y de mujeres** en muchas partes del mundo. Engrasa las ruedas de las reuniones sociales; hace posible que disfrutemos de la compañía de viejos amigos y conozcamos otros nuevos; inspira canciones y poemas; señala acontecimientos importantes como nacimientos y bodas, así como la firma de acuerdos y la celebración de nuestros éxitos y logros en la vida.

Existe actualmente un buen número de ciudadanos totalmente abstemios. La gente que elige no beber ha tomado una decisión sensata y para ellos adecuada. No obstante, para la mayoría de los que sí beben alcohol, **el tomarlo con moderación y en el momento y lugar oportunos**, puede ser parte de un satisfactorio modo de vida.



BEBER COMO EN CASA

El consumo de bebidas alcohólicas forma parte de los usos y costumbres profundamente arraigados en nuestro medio social.

A tal punto se produce esta relación que el hecho de beber es considerado normal y aceptado por todos. No resulta extraño, en consecuencia, que **nuestro país ostente uno de los primeros puestos en porcentaje de adictos al alcohol.**

Los establecimientos que dispensan bebidas alcohólicas se encuentran a cada paso, y constituyen un lugar de encuentro y socialización para jóvenes y adultos, para hombres y mujeres.

La natural aceptación del hecho de que vivimos en una cultura en la que las bebidas alcohólicas y su uso juegan un papel tan importante, no debiera cerrar el paso a una reflexión sobre el particular.

Una reflexión acerca de una sustancia, el alcohol, cuyo abuso provoca serios daños en el organismo y no menos graves alteraciones de la normal convivencia.

CONSUMO DE ALCOHOL PURO EN DIVERSOS PAISES EUROPEOS EN 1991 (litros por habitante/año)

12,3

11,9

11,6

10,9

10,7

10,5

10,4



LUXEMBURGO

FRANCIA

PORTUGAL

ALEMANIA

SUIZA

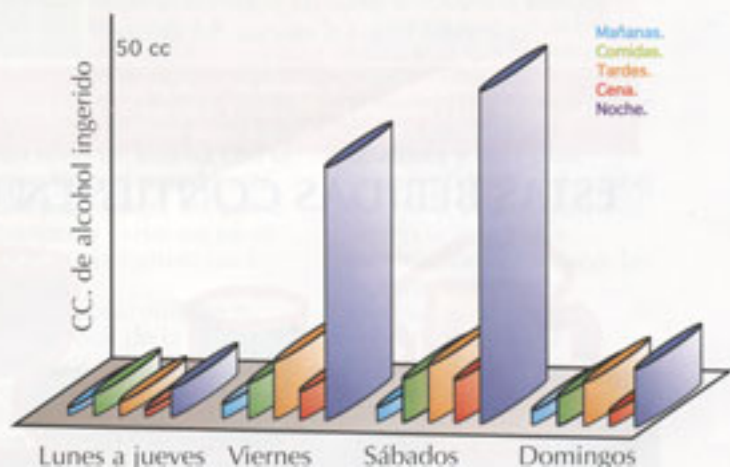
HUNGRIA

ESPAÑA

El consumo de bebidas alcohólicas tiende a concentrarse en los fines de semana. Los viernes, sábados y domingos suele llegar a consumirse hasta 10 veces más de alcohol que los días de diario. Este gráfico refleja el consumo medio de alcohol en cm³, tal y como se distribuye a lo largo de la semana entre los jóvenes españoles de 15 a 29 años.

Los datos del gráfico merecen, a lo mejor, una reflexión colectiva, ¿no te parece?

CARGARSE EL FIN DE SEMANA





¿sabes cuánto bebes?

TE LO PIENSAS DURANTE LOS TRES ÚLTIMOS MESES

SI NO

- ¿Al despertarte no podías recordar cosas que habías hecho la noche anterior mientras bebías?
- ¿Tu consumo de alcohol ha causado problemas y discusiones con tu familia o amigos?
- ¿Has notado que te temblaban las manos por la mañana después de haber bebido la noche anterior?
- ¿Te has sentido avergonzado o culpable por lo que bebes?
- ¿Ha sufrido tu trabajo o estudios en algún sentido por la bebida?
- ¿Te parece que estás descuidando tus responsabilidades por el alcohol?
- ¿Has tomado una copa nada más levantarte para calmar los nervios o quitarte la resaca?
- ¿Te has sentido incapaz de parar de beber en alguna ocasión?
- ¿Has tenido miedo de estar empezando a depender del alcohol?
- ¿Has necesitado tomar una copa para enfrentarte a ciertas situaciones o problemas?
- ¿Has observado que inviertes en alcohol una parte importante de tu presupuesto?
- ¿Has abandonado aficiones, deportes u otros intereses, y en su lugar pasas más tiempo bebiendo?
- ¿Has ocultado la cantidad que bebes a personas cercanas a tí?
- ¿Te has emborrachado varios días seguidos?
- ¿Te has comportado de forma violenta después de beber?
- ¿Sueles conducir a pesar de notar claramente que estás bajo los efectos del alcohol?

El problema más evidente tiene que ver con la

UNIDADES DE ALCOHOL

cantidad de alcohol que tomas. Tal vez te dé la impresión de que bebes más de lo que es bueno para tu salud. ¡Veamos si tienes razón! Lo primero que tenemos que hacer para comprobarlo es convertir todo lo que bebes en unidades de alcohol. Si miras la tabla adjunta, puedes ver el número de unidades que hay en distintas bebidas. Date cuenta de que **el error más frecuente al calcular lo fuertes que son las bebidas es subestimar la fuerza de la cerveza.** Y uno de los errores más comunes cuando se bebe es pensar que si te limitas a tomar cerveza no te puede hacer daño.

¿CUANTAS UNIDADES HAY EN TU BEBIDA?

1 copa de licor (whisky, ginebra, vodka)	2
1 chupito de licor de frutas	1
1 vaso de vino de mesa	1
2 cañas de cerveza (1/2 litro)	2
1 litro de cerveza	10
1 botella de vino de mesa (1/2 litro)	2
1 botella de licor de mesa	10
1 botella de licor de frutas	10
1 botella de licor (whisky, ginebra, vodka)	20

Si has contestado "Sí" a alguna de estas preguntas, la bebida te está causando problemas, y si tienes motivos para reducir su consumo. Así que sigue leyendo.

ESTAS BEBIDAS CONTIENEN UNA UNIDAD



1 caña de cerveza

1 chupito de licor de frutas

1 vaso de vino

1/2 copa de whisky

¿sabes cuánto bebes?

¡EJERCITA!

DIA	TIPO DE BEBIDA	UNIDADES	TOTAL
LUNES			
MARTES			
MIERCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			
		TOTAL DE LA SEMANA	

TODO TIENE UN LIMITE

Hay dos razones principales para utilizar precisamente estos límites. Si bebes más de estas cantidades:

- 1- Aumentas las probabilidades de dañar permanentemente tu hígado.*
- 2- Corres el riesgo de hacerte dependiente del alcohol.*

HOMBRES:

Si tu Gran Total de la semana es superior a 35 unidades, bebes demasiado.

MUJERES:

Si tu Gran Total de la semana es superior a 20 unidades, bebes demasiado.

De todos modos, aunque no alcances dichas cotas, el uso inadecuado de alcohol puede ser origen de accidentes de tráfico. Quizá estés pensando que estos llamados límites de seguridad son una tontería, porque muchos de los que conoces beben más allá de los límites dados aquí.

Si estás pensando eso, lo que ocurre es que tus amigos beben demasiado. También es esencial dejar claro que aunque tu Gran Total sea más bajo que el límite, esto no significa necesariamente que la bebida no te vaya a perjudicar. Y, por supuesto, no quiere decir que debas aumentar hasta alcanzar el límite. **No hay un nivel de bebida con el que todo el mundo esté libre de riesgo**, así como tampoco existe un nivel que sea peligroso para todos.

Y otra cosa: aunque tu Gran Total de la semana esté por debajo del límite, es posible que en esos días hayas bebido demasiado en una o dos ocasiones. ¡El límite de seguridad no supone que te lo puedas

beber todo en una noche!

Concentrar todo el alcohol en sólo 2 días supone una sacudida para nuestro cerebro que puede tener consecuencias negativas.

Por último, tenemos que aclarar que los límites de 35 unidades para hombres adultos y 20 unidades para mujeres no son de ninguna manera los niveles de bebida que te recomendamos tomar.

Lo mejor sería que bebieras mucho menos que eso en una semana.

35 y 20 unidades representan niveles máximos que no debes rebasar si quieres tener buena salud. **Lo recomendable es no pasar de 21 unidades los hombres y de 14 las mujeres** (Health Education Council). Estas diferencias tienen una sencilla explicación fisiológica: las mujeres tienen, en general, un menor contenido de agua corporal, un mayor contenido de grasas y una menor actividad de los procesos de eliminación del alcohol.



¿por qué bebo?

¿PARA QUE BEBO?

El alcohol tiene casi tantas utilidades como usuarios. Sirve para distintos propósitos a distintas horas. Probablemente no bebas por la misma causa al volver a casa de clase que un sábado por la noche.

En general, es muy arriesgado tomar alcohol para aliviar sensaciones desagradables o superar dificultades personales.

1 Bebo porque me da confianza en mí mismo

Este motivo para beber tiene más de negativo que de positivo. Es cierto que de vez en cuando puedes beber en ocasiones especiales, como cuando vas a hacer un discurso en una despedida, pero si empiezas a necesitar el alcohol para sentirte seguro en situaciones más cotidianas... ¡ten mucho cuidado!

2 Bebo porque me gusta el sabor

Buena razón para beber. Pero esto descarta beber excesivamente porque a niveles altos de tasas de alcohol en la sangre se pierde la capacidad de distinguir distintos sabores.

3 Bebo porque me hace sentirme bien

Si empiezas necesitando el alcohol para sentirte bien, y si te resulta difícil sentirte bien sin alcohol, tienes problemas.

4 Bebo para celebrar algo

También es una buena razón para beber. ¡Siempre que no encuentres cosas que celebrar varias veces a la semana!

5 Bebo para olvidar las preocupaciones

Si esto ocurre a menudo, entonces tienes un problema en potencia con la bebida. Muchas personas se emborrachan de vez en cuando para liberarse de una tensión y desahogarse. Pero si empiezas a utilizar el alcohol con este propósito habitualmente, es probable que empeores tus problemas porque a la larga el alcohol tiende a hacerte sentir más deprimido y preocupado. Además, si bebas en vez de hacer frente a tus problemas, serás menos capaz de resolverlos.

Por último, cuando bebas por este motivo aumenta el riesgo de que te hagas adicto al alcohol.

6 Bebo porque me empujan a hacerlo mis amigos y compañeros

Beber es una costumbre social y a todos nos gusta beber con los amigos. Pero hay veces que la gente te empuja a beber más de lo que lo harías libremente.

Así pues, como ocurre con la mayoría de estos motivos, aquí hay un arma de dos filos.

Si tienes amigos, familiares o compañeros que beben mucho, es muy probable que intenten que tú también lo hagas. ¿Por qué? Porque los muy bebedores se sienten amenazados por quienes beben con moderación, ya que a menudo, y aunque no lo dicen, están preocupados y se sienten culpables por beber tanto.

7 Bebo porque la gente con la que salgo bebe

Recuerda que puedes elegir cuánto vas a beber, y que debes preguntarte a ti mismo cuántas veces bebas más de lo que tú quisieras porque tus amigos o compañeros beban mucho.

El pagar rondas lleva a esto, porque implica que todos van al ritmo del más bebedor.

Y si resulta que esta persona pesa 95 kilos y tiene mucha tolerancia al alcohol, lo que él puede beber sin emborracharse puede causar serios problemas a otros que pesen menos.

8 Bebo para calmarme

Este motivo también es peligroso. Primero porque a la larga no funciona (en realidad tiene el efecto contrario), y segundo porque beber para satisfacer una necesidad de este tipo puede llevarte a un aumento gradual de lo que bebas, y posiblemente a la adicción al alcohol.

¿Por qué necesitas calmarte? ¿No puedes hacer frente al stress de otra forma que no sea con la bebida?

9 Bebo cuando estoy enfadado

Si esto te ocurre a menudo, tienes que preguntarte la razón que te hace beber en lugar de cambiar lo que te hace enfadar.

Tal vez digas que no puedes cambiarlo.

Pero si es así, entonces la bebida se puede convertir en un problema para ti porque la necesitarás muchas veces para sentirte mejor.

Frecuentemente las personas que tiene dificultades para autoafirmarse -o sea, decir a otros cosas que pueden resultar desagradables- llegan a ser bebedores excesivos. La explicación está en que con el alcohol sustituyen su falta de coraje.

10 Bebo porque hay ocasiones en que sería de mala educación no hacerlo

Siempre tienes la opción de no beber alcohol. Un "no quiero beber esta noche" debiera ser tan aceptable como decir "No fumo". Si los que beben contigo te lo hacen pasar mal por esto, tendrías que pensar si no sería mejor no quedar con ellos para tomar algo.

11 Bebo porque me reanima

Parece una buena razón para beber. Sin embargo, el alcohol es principalmente una droga depresiva, entonces, ¿cómo puede reanimarte? La respuesta es que una cantidad pequeña de alcohol (una o dos unidades) parece estimulante al principio, te hace sentirte más alerta y por tanto reanimado. Cuando bebas más el alcohol empieza a tener efecto depresivo otra vez.



¡TE LA DAN CON QUESO!

Descubre posibles "errores" en la publicidad del alcohol, comparando la información que transmiten con los efectos a corto y a largo plazo que puede producir esta droga. A modo de ejemplo:

12 Bebo porque me ayuda a sentirme a gusto con la gente

Esto le pasa a muchos bebedores, porque el alcohol es como un lubricante que hace fluir la conversación con más suavidad. Si te empieza a resultar difícil estar a gusto en compañía de otros sin el alcohol, se convierte en una razón peligrosa. Especialmente si necesitas beber para poder hablar con alguien del sexo opuesto.

13 Bebo porque no hay otra cosa que hacer

Si esto ocurre a menudo, conviene que tengas cuidado.

Si la principal forma de pasar tu tiempo libre es beber, cuando te encuentres de repente con un montón de tiempo libre por cualquier causa, probablemente beberás más.

Esto puede traer problemas y te costará volver a reducir tu consumo de alcohol.

14 Bebo porque me ayuda a relajarme

La mayoría de la gente que bebe ha experimentado los agradables efectos relajantes del alcohol en compañía de sus amigos.

Este efecto del alcohol es probablemente una de las principales razones por las que ha sido bebido durante miles de años en cientos de países.

Sin embargo, si esto te ocurre con frecuencia, debes plantearte hasta qué punto necesitas el alcohol para relajarte.

Debes hacerte esta pregunta porque es muy fácil utilizar el alcohol como se usan los tranquilizantes, y es como mínimo igual de peligroso si terminas dependiendo de él de la misma manera.

SMIRNOFF:
"Verás que cambio. La combinación excitante".

JOHNNIE WALKER:
"Desde que la noche es noche".
Contrasta esta información con el hecho de que el alcohol no mejora las relaciones sexuales. Por el contrario, una proporción importantísima de episodios de impotencia tienen su origen en él.

HEINEKEN:
"Viernes noche". "Sé feliz".
El Slogan publicitario pasa por alto el hecho de que el consumo de alcohol es la primera causa de muerte entre los conductores de 18-30 años, en siniestros que se producen, principalmente, las noches del viernes y del sábado.

ERISTOFF:
"Qué diría tu mamá si te viera con Eristoff".
Enumera todos aquellos rasgos de tu manera de ser que te hacen realmente original sin necesidad de reafirmarte por el hecho de "ir a la contra".

J.B.:
"El único que es único".

PASSPORT SCOTH:
"Estilo propio"

BACARDI:
"Algo único".
Reflexiona sobre la profunda contradicción de estos lemas que tratan de significar la originalidad de cada cual proponiendo hacer precisamente lo que otros muchos hacen: beber.

LARIOS:
"Esto es lo que vives".
Contraoponer este lema al hecho de que el alcohol afecta negativamente al organismo, produciendo muchos tipos de afecciones y enfermedades, además de las muertes directas como consecuencia de los accidentes provocados por su consumo.



¿QUE ES UNA DROGA?

EL ALCOHOL ES UNA DROGA

¡Sí, ¡es cierto! Todos sabemos que la heroína, cocaína, cannabis y LSD son drogas. Bueno, pues el alcohol también es una droga y no precisamente de las más suaves.

La diferencia más obvia entre el alcohol y las otras drogas mencionadas es que el alcohol es legal, mientras que las otras no lo son.

El alcohol es una droga depresora, lo cual significa que enturbia el funcionamiento del cerebro y es del mismo tipo que

los barbitúricos antes utilizados como somníferos.

Posiblemente te sorprenda saber que el alcohol es una droga depresora cuando tú siempre habías creído que era estimulante. Eso es porque al principio puedes sentir un efecto estimulante, pero ese efecto dura poco; cualquiera que bebe alcohol lo sabe.

A propósito, mezclar alcohol con otras drogas es muy peligroso y en ningún caso recomendable. Esto incluye los medicamentos, tales como las pastillas para dormir, tranquilizantes, pastillas para adelgazar, antibióticos, con medicinas para cataratas, anfetaminas o "speed".

Recuerda que los que más beben suelen ser los que más fuman y los que, por agotar todo su tiempo libre en los bares, más ofertas de drogas ilegales reciben... más se arriesgan a probarlas y más probable es que las acaben consumiendo de un modo habitual.

¡¡APLICATE EL CUENTO!!

Una droga es una sustancia que produce modificaciones en el organismo actuando sobre el Sistema Nervioso Central, que es el encargado de coordinar y controlar los diferentes órganos y funciones del cuerpo. Una droga es capaz, mediante estas alteraciones, de modificar el comportamiento y la capacidad de percibir, de sentir y de pensar de la gente, pudiendo llegar a producir un estado de dependencia.

ACLARANDO CONCEPTOS

•SINDROME DE ABSTINENCIA

Recibe este nombre el conjunto de síntomas, malestares, dolores, trastornos más o menos graves que sufre un drogadicto si deja de tomar bruscamente la droga a la que está habituado. Se presenta cuando la persona tiene dependencia física de la droga.

•TOLERANCIA

Cuando se precisa de una dosis cada vez mayor de una droga para alcanzar la misma sensación de bienestar, se dice que aumenta la "tolerancia". Esto es, que el organismo se acostumbra rápidamente a esa droga y necesita cantidades cada vez mayores para poder alcanzar los mismos efectos.

•DEPENDENCIA

Se dice que una persona es dependiente de una o varias drogas cuando necesita tomarlas de forma continuada o periódica, para experimentar los efectos psíquicos y físicos que le producen y, a veces también, para evitar la sensación de malestar que la falta de droga le causa. Hay dos tipos de dependencia:

Psíquica: Es como una dependencia "mental". Cuando falta la droga, se produce una sensación de malestar, de insatisfacción.

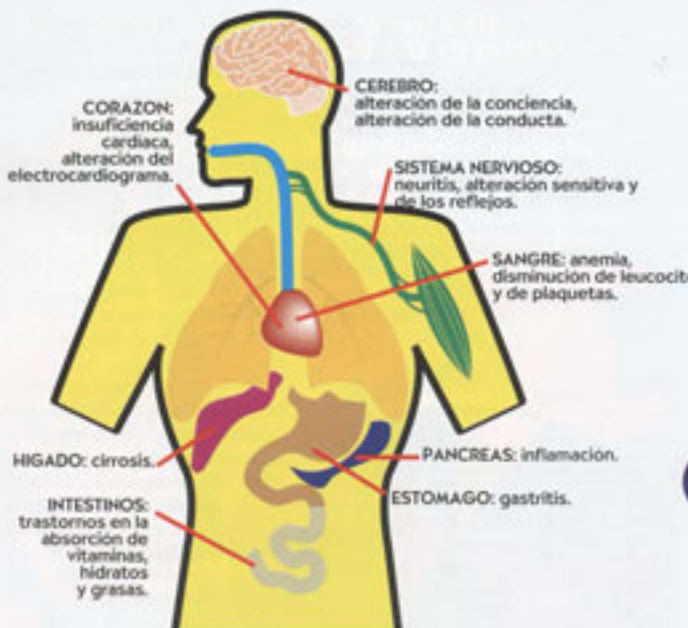
Física: Cuando falta la droga, no sólo se desea, sino que aparece una serie de trastornos físicos más o menos intensos.





EFFECTOS DEL ALCOHOL SOBRE EL ORGANISMO

A los pocos minutos de la ingestión el alcohol pasa a la sangre, donde puede llegar a mantenerse 18 horas, y desde ella ejerce su acción sobre todos los órganos del cuerpo.



Supongamos que vas y bebes para ver si así ligas. Y lo consigues. Y como no tienes la mente muy clara, te dejas llevar por la pasión... Y al día siguiente te despiertas pensando que hubiera sido mejor mantener la lucidez y utilizar un preservativo. Pero claro, ya no puedes dar marcha atrás. En cuestiones de sexo, el alcohol no resulta muy buen consejero.



¿QUE HACE EL ALCOHOL EN TU CAMA?





LAS CIFRAS CANTAN

El consumo del alcohol es la primera causa de muerte entre los conductores de 18 a 30 años.

Uno de cada tres muertos en accidentes de tráfico es menor de 25 años a pesar de que sólo representan al 17% de los conductores. La mayor parte de las colisiones se producen los fines de semana, entre las ocho de la tarde y las seis de la mañana.

El alcohol está presente en más del 50% de los accidentes y es causa de más del 40% de las muertes en carretera.

El 65% de los involucrados en accidentes de tráfico que dan positivo en el test de alcoholemia son menores de 35 años. Desde el año 1960, la suma de todos los muertos en accidentes en el Estado Español supondría la

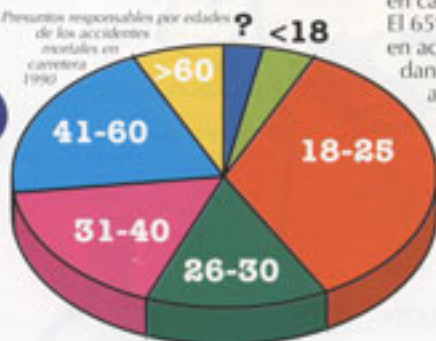
desaparición de una ciudad como San Sebastián (170.000 hab.), y si se sumaran todos los heridos, una ciudad como Barcelona (1.700.000 hab.) se convertiría en un gran hospital.

Se retiran anualmente cerca de 75.000 permisos de conducir por circular bajo los efectos del alcohol.

Más de 3.000 camas hospitalarias del Sistema Nacional de Salud están permanentemente ocupadas por pacientes víctimas de accidentes de tráfico.



Presuntas responsables por edades de los accidentes mortales en carretera 1990



TODO EL PESO DE LA LEY

Conducir bajo los efectos del alcohol es un delito

Art.20.
Tasas de alcohol en sangre.

No podrá circular por las vías objeto de la legislación sobre tráfico, circulación de vehículos a motor y seguridad vial, el conductor de vehículos con tasas de alcohol en sangre superior a 0,8 gr. por 1.000 cm³.

La Ley de Seguridad Vial indica al respecto, entre otros extremos, lo siguiente:

Art. 21. Investigación de la alcoholemia, personas obligadas.

Todos los conductores de vehículos quedan obligados a someterse a las pruebas que se establezcan para la detección de las posibles intoxicaciones por alcohol. Igualmente quedan obligados los demás usuarios de la vía cuando se hallen implicados en algún accidente de circulación.



alcohol al volante



JUGARSE EL TIPO

Se calcula que en el mundo se producen al año alrededor de 300.000 muertos por causa de accidentes de tráfico y más de veinte millones de heridos.

Tan solo en la Unión Europea los muertos anuales puede ser que superen los 55.000, estimándose una media de 150.000 invalidos permanentes. En nuestro país la situación es especialmente alarmante. Tras Portugal y Grecia, España tiene, en términos relativos, las mayores cifras de siniestralidad de la Unión Europea. Los accidentes de tráfico ocasionan cerca de 5.000 muertos al año y 37.000 heridos; los costes económicos de estos accidentes superan los 700.000 millones de pesetas anuales.

AGUANTO MUCHO, ... LUEGO TENGO MOTIVOS PARA PREOCCUPARME

Ya nos imaginamos lo que algunos estareis pensando sobre los efectos del alcohol en sangre y las tablas de bebida necesaria para alcanzar las tasas de alcohol: "Estas tablas son una pasada. Yo tendría que beber mucho más que eso para sentirme atontado y confuso" o "Con sólo cinco cañas yo no pierdo ninguna inhibición". Si estás pensando algo así, si verdaderamente crees que las tablas y la lista de consecuencias de las tasas de alcohol en sangre exageran con mucho el efecto del alcohol, entonces es que te has hecho tolerante al alcohol.

MERMADOS DE FACULTADES

La ingestión de alcohol por encima de los valores permitidos es una de las grandes causas de los accidentes graves de tráfico, ya que incrementa el tiempo necesario para responder a los diferentes estímulos.

ACCIDENTES DEBIDOS AL ALCOHOL

Según la ley de Seguridad Vial, todo conductor implicado en un accidente está obligado a realizar la prueba de alcoholemia, así como todo conductor a quien se requiera para un control preventivo. El nivel de alcohol en la sangre puede ser determinado por el aire espirado (el sistema más sencillo), por la saliva, por la orina y por la misma sangre. El máximo autorizado es de 0,8 g/l. de sangre. La tasa máxima permitida en el aire espirado (lo que detecta el etilómetro) es, con carácter general, de 0,4 mg/l. desde junio de 1994.



TASAS DE ALCOHOL EN SANGRE

La cantidad de alcohol que haya en tu sangre no sólo depende de cuánto bebas, sino también de otros factores. Los más importantes son:
Peso: La misma cantidad de alcohol tiene más efecto en una persona que pese poco.
Sexo: La misma cantidad de alcohol tiene más efecto en una mujer que en un hombre.
Rapidez con que se bebe: La misma cantidad de alcohol bebida deprisa tiene más efecto.
Comida: Si tienes comida en el estómago hace que el alcohol pase más despacio a la sangre, y de esta manera se reduce en cierta medida su efecto.

El efecto que te haga el alcohol depende de la cantidad que haya en tu sangre. Esta cantidad se llama Tasa de Alcohol en Sangre.

También en tu aliento hay alcohol, y actualmente la policía lleva a cabo pruebas en la carretera para descubrir a conductores embriagados midiendo la concentración de alcohol en el aliento. La Tasa de Alcohol en Sangre se suele medir en miligramos de alcohol por 100 mililitros de sangre. En forma abreviada es miligramos por ciento (mg. por ciento); probablemente ya sabes

que en el Estado Español el límite legal para conducir es de 80 mg. por ciento (0,8 g/l). Cuando bebes una unidad de alcohol (una caña), puedes llegar a un nivel de Tasa de Alcohol en Sangre de 10 mg. (0,1 g/l), y a tu organismo le cuesta una hora aproximadamente eliminarlo.





puedes beber menos

NO TAN DEPRISA, AMIGO

Además de marcarte un **Límite Diario máximo**, algunas otras reglas pueden ayudarte a tener una **relación inteligente con el alcohol**. Una de las más útiles está en conseguir beber más lentamente. Si quieres consumir menos alcohol y seguir disfrutando de la compañía de otra gente mientras bebes, tienes que beber más despacio.

1 DOSIFICA LOS TRAGOS QUE TOMAS

¿Cuánto piensas beber?
¿Cuánto tiempo vas a pasar bebiendo?
¿Cuánto tiene que durarte la bebida?
Contesta siempre a estas preguntas antes de empezar a beber.

2 TOMA TRAGOS MÁS CORTOS

Además de planificar cuánto debe durarte cada bebida, disminuye el ritmo al que la bebes. Da tragos más cortos y aumenta el tiempo entre uno y otro. Cuenta los tragos que das por cada vaso. Entonces intenta aumentar el número en la siguiente bebida.

3 DEJA EL VASO EN LA BARRA ENTRE TRAGO Y TRAGO

No calientes la bebida teniéndola en la mano. Déjala en la barra después de cada trago. Si la tienes en la mano, beberás con más frecuencia.

4 ESTATE OCUPADO

¡No te limites a beber! Haz alguna cosa que te guste mientras bebes, y que te distraiga del alcohol y te ayude así a beber más despacio. Algunas de las cosas que puedes hacer:

Charlar, jugar a las cartas, billar, etc.

Comer (pero cuidado con las patatas fritas y los cacahuetes porque dan sed). Escuchar música.

Planear actividades

con tus amigos.

5 BEBE POR EL SABOR

Saborea la bebida. Tenla en la boca y disfruta el sabor. No te la tragues a toda prisa.

6 NO BEBAS CERVEZA Y LICORES JUNTOS

¿Por qué? Porque es una forma de tomar alcohol mucho más rápida.

7 SI BEBES LICORES, DILUYELOS

Si tomas combinados, el ritmo de bebida es más lento. Así que mezcla el alcohol con refrescos sin alcohol, preferiblemente añadiendo más cantidad de refresco que licor.

8 LAS RONDAS

Si normalmente sales en un grupo que bebe pagando una vez cada uno, piensa si de esa forma no estás bebiendo más de lo que quisieras. Para resolver este problema tan delicado puedes hacer varias cosas:
¿Por qué no les dices a los del grupo que tú te pagarás lo tuyo y les explicas la causa? Si te rechazan por eso, ¿eran buenos amigos de verdad? Si separarte resulta difícil, paga una ronda (para que vean que no eres un agarrado) y después vete "por libre". Deja pasar alguna ronda sin beber alcohol.

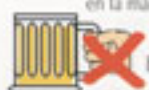
9 PRUEBA UN "ESPACIADOR"

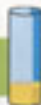
Un "espaciador" es una bebida sin alcohol que tomas entre bebidas alcohólicas: así las "espacias" y consigues un ritmo más lento. Te sorprenderá lo buena y refrescante que puede ser una bebida sin alcohol entre una y otra copa.

¿Por qué no pruebas la cerveza sin alcohol? O rechaza una bebida de vez en cuando y acepta el hecho de que vas a pagar más de lo que bebes. De todas formas, si te emborrachas no apreciarás esa copa que te correspondía. Por último, pregúntate a ti mismo si el grupo en que sales no es una de las "situaciones de riesgo" que debes evitar. Si crees que sí, quizá lo mejor es que dejes de salir con ellos y vayas con otros grupos. Quizá haya alguien más en el grupo que piense como tú. Habla con algunos de ellos por separado y verás.

10 OBSERVA AL BEBEDOR LENTO

¿Hay alguno de vosotros que bebe despacio? ¿Obsérvale! Comenta con él la posibilidad de apoyaros dentro del grupo para mantener vuestro propio ritmo. Hasta podríais ser un grupo de presión dentro de la pandilla.





¿ALCOHOL? ¡NO, GRACIAS!



(Dos amigas
en una fiesta)

- ¿Qué estás tomando?

- Un refresco.

- ¿No sabes que esas cosas no te hacen bien?

- Seguramente no es tan buena como otras cosas, pero me gusta.

- ¡Se te estropearán los dientes!

- Quizá, pero aun así, me gusta.

- Deberías beber algo natural que te anime.

Hay cerveza y vino, y bebidas más fuertes.

- Tienes razón, tal vez debería beber alguna otra cosa, pero de todas maneras me gusta las bebidas de cola.

- ¡Cuando crecerás! Esas cosas son para crías.

- Sin duda que sí.

- No sólo te hará engordar, sino que si yo estoy "colocada" y tú no, esta fiesta será aburridísima.

- Bien.

- Vaya desaire. Yo trato de que te sientas bien, y a tí te importa un rábano.

- Seguramente parece que me importa un rábano, pero es que no quiero beber alcohol.

- ¡Lo que pasa es que tienes miedo de que te guste!

- Puede ser, pero la verdad es que no quiero.

- No causa hábito, no creas. Deberías probar por lo menos una vez. ¡Por eso no te convertirás en una alcohólica!

- Estoy segura de que tienes razón, y probablemente debería beber por lo menos una vez, pero la verdad es que no me apetece.

- No te hará ningún daño.

- De eso no me cabe duda.

- De veras que si pruebas te gustará.

- Estoy segura de que me gustará, pero no gracias.

- Parece que no quieres crecer ¿eh?

- Tal vez tengas razón, y por eso no lo voy a probar.

- Ya encontraré alguien más que quiera colocarse conmigo.

- De eso estoy segura.

¿NECESITAS HACER TODO LO QUE HACEN TUS AMIGOS PARA NO PERDERLOS?





AUMENTA LA CONFIANZA EN TI MISMO

Algunas personas beben porque les falta confianza en sí mismos, son tímidos o les resulta duro no ser capaces de defender sus propios intereses. Aquí no podemos tratar estos problemas en toda profundidad, pero daremos algunas ideas generales que pueden ser de ayuda.

En primer lugar, la confianza en uno mismo y la capacidad de mostrarse firme son cosas que se pueden aprender, como conducir un coche. Esto implica que con la práctica puedes llegar a comportarte con más seguridad, lo cual a su vez te hará sentir más confianza en tí mismo. También puedes aprender tú solo de la misma forma que puedes aprender solo a manejar una máquina, pero es más difícil. Hay libros que enseñan cómo lograrlo. Si crees que eres una persona insegura, ¿por qué algunas veces no intentas comportarte como si estuvieras muy seguro de tí mismo?

Imagínate que estás en grupo y alguien te pide hacer algo que no te apetece. Párate a pensar un momento. Normalmente te dirías "No quiero herir sus sentimientos negándome" o "es un jaleo negarse, lo hago y ya está". Cuando en realidad lo que piensas es "No quiero decir que no" o "Me da miedo decir que no" ¡Inténtalo! Prueba a decir lo que piensas algunas veces y verás cómo te sentirás mucho mejor en la mayoría de los casos, y los resultados no serán tan malos como te temías. ¡Pero ten cuidado de no pasarte de la raya! Muéstrate firme, pero sin perder la calma.

ALTERNATIVAS AL ALCOHOL

RELLENA ESTA TABLA CON TODAS LAS ALTERNATIVAS POSIBLES A LA BEBIDA QUE SE TE OCURRAN.

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

PIENSA DETENIDAMENTE EN ESAS ALTERNATIVAS. ¿CUALES TE GUSTAN MAS? ¿PUEDES HACERLAS DONDE VIVES? HAZ UNA LISTA DE LA ACTIVIDADES QUE TE PROPONES EMPEZAR.

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

AHORA TOMA NOTA DE LOS PRIMEROS PASOS QUE VAS A DAR PARA INFORMARTE SOBRE ESAS ACTIVIDADES (VE AL DEPARTAMENTO DE CULTURA, AL CENTRO DE INFORMACION JUVENIL MAS PROXIMO, ETC).



OTRO MODO DE ABORDAR LOS PROBLEMAS

Muchas personas consumen más alcohol cuando se encuentran con problemas y dificultades. Los problemas en casa, en el instituto, económicos y otros muchos pueden llevar a beber excesivamente. Puedes buscarles solución con más facilidad si consigues enfocarlos objetivamente. Para ello, debes aprender ciertas técnicas de solucionar problemas. Consisten en enfocar los problema de forma sistemática. Estos son los pasos a seguir:

1 Observa el problema de forma objetiva

No es fácil, pero intenta imaginarte que eres un observador ajeno al asunto. Trata de no reaccionar diciendo "No, no puedo más", "No aprobaré el curso", "No vale la pena", "Todo está en mi contra", porque estos pensamientos te hunden más en los problemas y hacen más difícil que los veas con claridad. Haz como si fueras otra persona sin nada que ver y que te han llamado para resolver las dificultades. No obres impulsivamente. Espera y dite a tí mismo: "Tengo que distanciarme y mirarlo con calma".

2 Da un nombre a los problemas

En concreto. No dejes las cosas en generalidades vagas como "Mi noviazgo es un desastre". En vez de eso, di exactamente cuál es el problema, por ejemplo: "Mi novia se queja de que nunca estoy con ella". O en lugar de decir "Odio los estudios", llama al problema que tienes por su nombre "No me gusta tal profe; me tiene atravesado".



3 Abre tu mente a soluciones

Echa a volar tu imaginación para que se te ocurran todas las posibles soluciones a un determinado problema. Verás que el abanico puede ser amplio.



4 Decide cuál es la mejor solución

Una vez que has enfocado el problema con suficiente objetividad y se te han ocurrido posibles soluciones, es el momento de descartar las que son impracticables. Repasa las más probables con un amigo u otra persona un tanto neutral. Entonces decide qué acción vas a emprender.



5 Pon en práctica la solución

Pero estando dispuesto a cambiarla si después de haberla probado un tiempo parece no ser la más adecuada. Si la solución requiere que hagas algo que no te resulta fácil, intenta ensayar por adelantado. Por ejemplo, si has decidido plantarle cara al profe, practica cómo hacerlo, tú solo o mejor con un amigo o familiar. Pero, tengas el problema que tengas, no olvides nunca este hecho: ¡Consumir alcohol en exceso empeora la situación!





SI BEBES
en exceso
te la juegas



El consumo de bebidas alcohólicas forma parte de las costumbres profundamente arraigadas en nuestro medio social. La natural aceptación del hecho de que vivimos en una cultura en la que las bebidas alcohólicas juegan un papel tan importante no debiera cerrar el paso a una reflexión sobre el particular. Una reflexión acerca de una sustancia cuyo abuso provoca serios daños a la salud individual y colectiva, además de graves alteraciones de la normal convivencia.



**GOBIERNO
DE ARAGON**

Departamento de Sanidad
y Consumo