

**"PAL" PILAR SALE LO MEJOR**

**tu hija,  
tu hijo,  
TUS HIJOS**

**ZARAGOZA**  
DEL 10 AL 18 DE OCTUBRE  
**FIESTAS DEL  
PILAR 2015**

**...y TÚ**

**ESCUELA Y FAMILIA**



**Zaragoza**  
AYUNTAMIENTO

# La cantidad es importante

## 5 vasos... ¿para qué?

El consumo de cinco bebidas alcohólicas en un espacio de tiempo inferior a dos horas es un "ATRACÓN" (binge drinking).

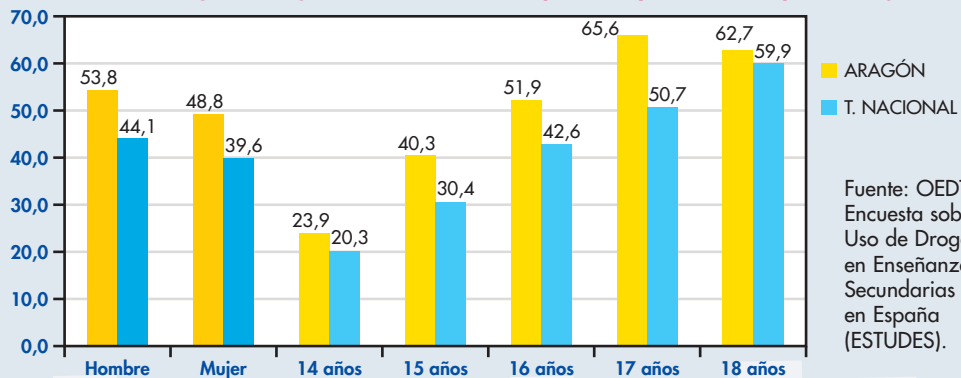
Todos entendemos este término. Atracón es cualquier actividad realizada en exceso. Si hablamos de alcohol, esa actividad excesiva, realizada normalmente en fin de semana, tiene repercusiones negativas en el cerebro, y más en el cerebro en desarrollo del adolescente, pudiendo provocar alteraciones cognitivas, de la memoria y del aprendizaje.



¿Qué se pretende consumiendo alcohol de forma rápida?. La respuesta está clara: **aumentar la rapidez de su efecto en el cerebro**. Lo que se consigue es la intoxicación y la pérdida de control sobre el comportamiento.

Según los datos de la última encuesta realizada, en el último mes, se habían atracado alguna vez el 24% de los adolescentes aragoneses de 14 años, el 40% de los de 15, el 52% de los de 16 y el 66% de los que tienen 17 años. Con 14 y 15 años lo hacen más las chicas, mientras que con 16 y 17 años, los chicos (ESTUDES, 2012-13).

## Prevalencia de bingedrinking en los últimos 30 días por sexo y edad (%). España-Aragón, 2012



# Cuando el alcohol se consume con..

## ..+ alcohol

**¿Es cierto que lo que hace realmente daño es “mezclar” distintos tipos de bebida en una noche?**

Según los expertos, se trata de un mito. Al día siguiente, la persona asocia su resaca con la mezcla de bebidas, en vez de achacarla al exceso de alcohol. La tasa de etanol en sangre depende exclusivamente de **la cantidad ingerida de este alcohol**.

Lo que emborracha es el alcohol que se consume y no la mezcla.  
Alcohol, es alcohol.

## ..+ derivados del cánnabis: hachís, marihuana..

El consumo simultáneo de alcohol y cánnabis (práctica común), duplica los niveles de cánnabis en el plasma sanguíneo, por lo que sus **efectos aparecen más rápido** (es posible que el alcohol actúe incrementado la absorción del cánnabis).

Más riesgos de vómitos, mareos y paranoias. Es la peor combinación para realizar tareas que requieren altos niveles de concentración (conducción).

## ..+ fármacos

El alcohol, así como algunos medicamentos, pueden provocar sueño, letargo o mareos. Tomar bebidas alcohólicas en combinación con medicamentos puede **potenciar estos efectos secundarios**. Es posible experimentar dificultades para concentrarse o para llevar a cabo actividades mecánicas.

Más allá de estos peligros, el alcohol puede disminuir, anular o modificar de forma importante la acción terapéutica del medicamento.

## ..+ + bebidas energéticas (Burn, Monster, Red Bull...)

La comunidad médica está preocupada: no son pocos los adolescentes y jóvenes que llegan a las salas de urgencias por mezclar alcohol con bebidas energizantes.

Esta mezcla puede ser una verdadera bomba para el organismo: mientras que el alcohol tiene la capacidad de deprimir el Sistema Nervioso Central, el efecto de estas bebidas es totalmente opuesto: estimularlo. Por esta razón, el cuerpo no siente en el momento los clásicos efectos de beber en exceso, y así, la persona termina **bebiendo de más**, llegando a **intoxicaciones severas**, que pueden terminar, incluso, en coma etílico y la muerte.

Intoxicación severa, ansiedad, convulsiones, irritabilidad, dolores de cabeza y arritmias cardiacas son el resultado de mezclar alcohol con bebidas energizantes.



## Y... ¿qué dice la ley?

Diferentes leyes establecen una serie de medidas encaminadas a **disminuir los riesgos y reducir los daños derivados** de los consumos abusivos de alcohol, en el contexto recreativo, especialmente en los **menores**, con la tendencia a implicar cada vez en mayor medida a los padres y abordarlo así con mayor contundencia. Por ello:

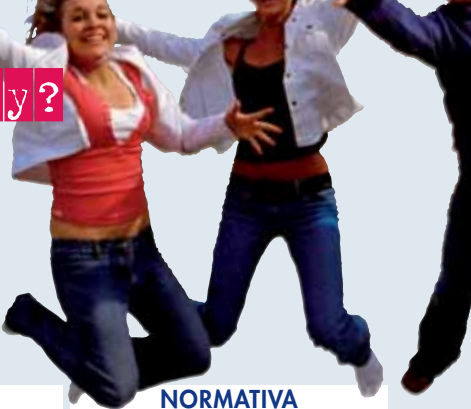
SE PROHÍBE/N	NORMATIVA
<b>La venta y suministro de alcohol a menores de 18 años. La venta y consumo de alcohol en los centros docentes no universitarios.</b>	Ley 3/2001, de 4 de abril del Gobierno de Aragón.
<b>La venta o dispensación de alcohol desde las veintidós horas hasta las ocho horas del día siguiente en aquellos establecimientos comerciales, no destinados al consumo inmediato de bebidas alcohólicas, que estén autorizados para su venta o dispensación.</b>	NORMATIVA de venta de alcohol en establecimientos en Zaragoza. Disposición Adicional 1ª de la Ley 11/2005 de Espectáculos públicos en Aragón.
<b>Las reuniones o concentraciones en la vía pública o en lugares de tránsito público con ingesta de bebidas alcohólicas, cuando se impida la circulación ... o se genere una alteración de las condiciones ambientales.</b>	Ordenanza de la Ciudad de Zaragoza sobre "Protección del Espacio Urbano" – 2009.
<b>La venta y consumo de toda clase de bebidas alcohólicas en las discotecas de Juventud de Aragón (dirigidas a jóvenes mayores de 14 años y menores de 18 años).</b>	ORDEN de 18 de agosto de 2008, del Departamento de Política Territorial, Justicia e Interior.
<b>"La entrada y permanencia de menores de edad en los recintos, en los que se desarrollen espectáculos públicos y actividades recreativas, ocasionales o extraordinarias, especialmente dedicados a la expedición de bebidas alcohólicas, salvo que vayan acompañados de sus padres, ..."</b>	Decreto 16/2014, de 4 de febrero, del Gobierno de Aragón por el que se regula la celebración de espectáculos públicos y actividades recreativas ocasionales y extraordinarias. (Atención: decreto que se encuentra en revisión).

Todos los niños y adolescentes tienen derecho a ... "Ser protegidos frente al consumo de bebidas alcohólicas ... así como a que se establezcan las medidas necesarias para el tratamiento, rehabilitación e integración de los menores que presenten adicciones a dichas sustancias".

LEY 12/2001, de 2 de julio, de la Infancia y la Adolescencia en Aragón.

**Los riesgos y daños asociados al consumo de alcohol en pleno proceso de maduración física y personal, es una poderosa razón para que TODOS hagamos el esfuerzo de que se cumpla la norma:**

**Prohibido vender alcohol a los menores de 18 años**



## ¿Qué podemos hacer?

- ▶ **No todo vale**, ni estando en fiestas. Los padres somos un modelo para nuestros hijos durante todo el año.
- ▶ **Fuera excusas:** *"le compro yo el alcohol porque... a saber que les venden a ellos, por un día no pasa nada, todos lo hacen, mi hijo es responsable y controla..."*
- ▶ **Lo que decimos, sí que importa.** Nuestros hijos, aunque nos cueste creerlo, tienen en cuenta nuestra postura ante las drogas. Si somos permisivos con el alcohol, entenderán que estamos aprobando el consumo a su edad.
- ▶ **Las normas, son para cumplirlas.** Cuanto más claras sean con respecto al alcohol, más fácil será entenderlas. Si no se cumplen, nos quedará la certeza de que no ha sido por falta de comunicación, sino, por otras cuestiones que habrá que analizar con nuestros hijos.




### WEBS de interés

- ▶ <http://www.zaragoza.es/cmapa>  
(web del CMAPA que incluye información de todos los programas que se llevan a cabo).
- ▶ <http://www.mssi.gob.es/alcoholJovenes/padresMadres/home.htm>  
(web del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad que ofrece información clave sobre los efectos del consumo de alcohol en jóvenes. Incluye estudios, documentos clave, legislación...).
- ▶ <http://elalcoholytu.org>  
Información general sobre el alcohol. Agència de Salut Pública de Barcelona).
- ▶ <http://drogasycerebro.com>  
(Ofrece información sobre cómo actúa el alcohol en el cerebro de forma muy gráfica).
- ▶ [http://obrasocial.lacaixa.es/StaticFiles/StaticFiles/c13fef33006d5210VgnVCM200000128cf10aRCRD/es/vol22\\_es.pdf](http://obrasocial.lacaixa.es/StaticFiles/StaticFiles/c13fef33006d5210VgnVCM200000128cf10aRCRD/es/vol22_es.pdf)  
("Adolescentes ante el alcohol: la mirada de padres y madres". Investigación realizada por la Fundación La Caixa).
- ▶ <http://www.fad.es>  
(La Fundación de Ayuda contra la Drogadicción ocupa un espacio destacado como una organización líder y referente de las intervenciones preventivas a nivel del estado español).
- ▶ <http://www.menoresniunagota.es/>  
(Más de cien razones para que los menores no consuman ni una gota de alcohol).
- ▶ <http://universidaddepadres.es/>  
(Proyecto educativo para ayudar a los padres a desarrollar el talento de sus hijos).


Para más información  
Centro Municipal de Atención  
y Prevención de las Adicciones

**CMAPA**

 Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59

 976 724 916

 [prevencionadicciones@zaragoza.es](mailto:prevencionadicciones@zaragoza.es)

 [www.zaragoza.es/cmapa](http://www.zaragoza.es/cmapa)



**Zaragoza**  
AYUNTAMIENTO