

ESCUELA Y FAMILIA

EDUCAR PARA TODA LA VIDA

TODA LA VIDA PARA EDUCAR

CMAPA
Programa Municipal de
Prevención de las Adicciones



AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA
ÁREA DE EDUCACIÓN Y ACCIÓN SOCIAL
ACCIÓN SOCIAL Y COOPERACIÓN DEL DESARROLLO



EDUCAR TAREA COMPARTIDA

«Quisiera explotar de tanto alcohol, con tu jarabe de flor venenosa y vender a una madre por otra copa»

Héroes del Silencio

(El alcohol afecta a los sentimientos, la reflexión, la memoria, la atención...)

1 Para empezar: Un poco de información

¿De qué hablamos?

- El alcohol es una **droga legal**...
- Es la droga más consumida en nuestro país, siendo la edad media del primer consumo los 13,7 años... (Encuesta Estatal 2004).
- Es una **droga depresora** del Sistema Nervioso Central que puede provocar:
 - A dosis bajas: euforia, optimismo, desinhibición, descoordinación, farfalleo, visión doble, irritación, sueño...
 - A dosis altas: dolores de cabeza, náuseas, reacciones violentas, llantos, vómitos, peleas...
- Si el consumo persiste en el tiempo puede provocar tolerancia (necesidad de beber cada vez más) y síndrome de abstinencia (necesidad de seguir bebiendo, para evitar el malestar de la ausencia de alcohol en el organismo).



“La información se debe iniciar en la familia”

Los adolescentes **no** tienen ideas claras, ni información exacta sobre los efectos y las consecuencias del alcohol. **No** tienen tampoco **sensación de riesgo elevada ante el consumo de alcohol**.

2 Sus razones

Ellos dicen que beben... Por diversión... estar con los amigos... sentirse más a gusto... más alegre... por probar... ayuda a relacionarse... a reírse... se olvidan los problemas... por aburrimiento.

El 58% de los jóvenes de 14 a 18 años consumen alcohol -43% lo hacen exclusivamente en el fin de semana y un 15% a diario-. (Encuesta Estatal 2004).

...bebo, porque lo hacen todos...

Otros también dicen... Yo nunca bebo... no me gusta... me sienta mal... yo paso de problemas, quiero divertirme.



3 Los jóvenes ¿Qué uso hacen del alcohol?

- El consumo de alcohol se produce fundamentalmente durante los fines de semana y celebraciones festivas. ¿salir = beber?
- La regulación de la cantidad de alcohol es muchas veces tardía , se deja de beber cuando ya no se puede más, “se bebe para colocarse y hasta que se aguante”.
- No se suele beber por placer, sino por mantener la relación grupal, “bebo porque los demás beben”.
- Se bebe en la calle porque es más económico, pero no es el único espacio en el que se bebe.
- Predomina el consumo de cerveza, mezclas de ginebra, whisky, ron con refrescos y taponazos de tequila y vodka que se beben de un solo trago.

Los adolescentes reciben continuamente mensajes que influyen en su conducta; la publicidad, la moda o la música imponen y promueven modelos y formas de actuar.

4 ¿Dónde está el límite?

■ Tasa de alcoholemia = gramos de alcohol (OH) por litro de sangre.

La tasa de alcoholemia dependerá de:

- Cantidad y graduación del alcohol (+ cantidad y + graduación = + efecto).
- Sexo (mujer = + efecto).
- Rapidez (+ rapidez bebiendo = + efecto).
- Peso (- peso corporal = + efecto).
- Alimentación (estómago vacío = + efecto).

■ Con las Unidades de Bebida Estandar (UBE), sabemos cuánto alcohol ingerimos.

1 UBE = 10 gramos de OH puro.

TIPO DE BEBIDA	VOLUMEN	Nº DE UBE
Vinos y cavas	1 vaso (100 cc.)	1
Cerveza	1 caña (200 cc.) 1 litro (1.000 cc.)	1 5
Licor de frutas, chupito	1 copa (50cc.)	1

TIPO DE BEBIDA	VOLUMEN	Nº DE UBE
Vermut, oporto, jerez	1 copa (50cc.)	1
Brandy, ron, anís, whisky, cubata	1 copa (50cc.)	2
Aguardiente, vodka, tequila	1 copa (50cc.)	3

■ Consumo de riesgo: Hombre adulto sano = más de 4 ube/día.

Mujer adulta sana = más de 2,4 ube/día.

■ Consumo peligroso:

- Beber antes de los 18 años (el proceso madurativo no ha finalizado y no está preparado para desprenderse del tóxico).
- Beber si se ha de conducir.
- Beber para "colocarse", aunque sólo sea el fin de semana.
- Mezclar otras sustancias con el alcohol.
- Beber durante el embarazo o la lactancia.
- Beber cuando se esta tomando algún medicamento.

■ Consumo al volante = Cero.

«Litros de alcohol corren por mis venas mujer, no tengo problemas de amor, lo que me pasa es que estoy loco por privar»

Ramoncín

(Beber para arreglar las cosas nunca funciona, siempre acaba complicándolas todavía más)

5 Pero... ¿Qué pasa?

¿Sólo beben los adolescentes?

- El 36% de los usuarios (Adultos) del CMAPA son atendidos en nuestro centro por problemas de abuso de alcohol.
 - El consumo de alcohol está relacionado con costumbres, tradiciones y actitudes colectivas que favorecen el beber, facilitando que se aprenda desde muy temprana edad que la bebida incorpora al individuo al mundo adulto.
 - Son los adultos los que hacen del alcohol un fenómeno social y de relación. El adolescente sólo ha de aprender e imitar los comportamientos del adulto.
- (¿Qué hábitos se tienen en casa en cuanto al consumo de alcohol? ¿En cuantos acontecimientos familiares está presente el alcohol?)

Los padres no son la única influencia en sus hijos adolescentes, pero si la más importante.

6 Padres ¿Qué podemos hacer?

- **Conocer** a nuestros hijos, su mundo es bastante más complejo y variado de lo que nos parece: buscan su propia identidad, no son rebeldes sin causa y se guían por unas normas determinadas; en su escala de valores lo primero es la amistad.
- Establecer con ellos una relación cariñosa y de **confianza**.
- Comunicarnos, facilitar el diálogo abierto y sincero con ellos. **Escuchar**.
- Establecer límites y normas claras que hay que cumplir en la familia y **pactar** sanciones en caso de no cumplirlas.
- Seguir con atención e **interesarnos** por las actividades de nuestros hijos.
- Conocer sus gustos e intereses, **enseñar** a ocupar el ocio de una manera positiva y gratificante.
- **Responsabilizar** al adolescente de sus actos.
- **Conversar** sobre el alcohol: efectos, razones para beber o no beber, consecuencias, dudas.
- Crear **reglas familiares** sobre el consumo de alcohol.
- Conocer los **signos** que advierten sobre un problema de consumo de alcohol: nerviosismo, irritabilidad, mentiras, borracheras, peleas.
- Ser un buen ejemplo y un buen **modelo de salud**.



En la prevención de drogas estamos implicados todos.

Hasta muy pronto.

Para cualquier información estamos en:
CMAPA Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59
50018 Zaragoza

Si nos quieres llamar, nuestros teléfonos son:
976 29 17 27 - 976 72 49 16
Fax 976 72 49 17
E-mail: prevencionadicciones@ayto-zaragoza.es



AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA

AREA DE EDUCACIÓN Y ACCIÓN SOCIAL
ACCIÓN SOCIAL Y COOPERACIÓN DEL DESARROLLO