

**OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE**



CMAPA

CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN
Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



PROGRAMA
DISPENSACIÓN
RESPONSABLE
DE BEBIDAS
ALCOHÓLICAS



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

CMAPA

CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN
Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



P R O G R A M A

DISPENSACIÓN **RESPONSABLE** DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS



Edita: Ayuntamiento de Zaragoza

Autores: Equipo de Prevención de CMAPA
(Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones)

Adaptación del material realizado por:
Institut Municipal de Salut Pública de Barcelona

—

Diseño & Maquetación:
hoolalā creativos | www.hoolala.es

—

CMAPA | Avda. Pablo Ruiz Picasso · 59 · local | 50018 · Zaragoza
Teléfono: 976 724 916 · Fax: 976 724 917
prevencionadicciones@zaragoza.es | atencionadicciones@zaragoza.es

Web: www.zaragoza.es/cmapa
Facebook: www.facebook.com/cmapazgz
Twitter: www.twitter.com/@cmapa_zgz



INDICE

INTRODUCCIÓN	7
1. LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS	9
CONTENIDO ALCOHÓLICO EN GRAMOS	9
ALCOHOL EN MENORES EFECTOS CONSUMO PROMEDIO	10
ALCOHOLEMIA	11
2. QUÉ HACER ANTE UNA INTOXICACIÓN ETÍLICA	13
INCONSCIENCIA COMA ETÍLICO	14
3. MARCO LEGAL	15
4. REGLAS DE ORO PARA EL PERSONAL DE UN BAR	16
ENTRENAMIENTO ESTRATEGIAS	17
DETECCIÓN PREVENCIÓN ALTERNATIVAS	18
DECÁLOGO PARA SITUACIONES DIFÍCILES	20
5. SI VAS DE COPAS	21



INTRODUCCIÓN

En algunos países desde hace años y, más recientemente, en diferentes comunidades autónomas españolas se llevan a cabo programas de servicio responsable de bebidas alcohólicas. Desde el Ayuntamiento de Zaragoza (CMAPA) se viene desarrollando el programa de Dispensación Responsable de Alcohol (DRA) desde el curso 2009-10 formando parte de la oferta educativa.

Con este programa se pretende:

- Facilitar la información, formación, recursos y herramientas para la prevención de adicciones.
- Responder a las necesidades y demandas de mediadores/as sociales en materia de formación de prevención de drogas.

Esta ampliamente demostrado que servir alcohol de forma responsable tiene beneficios para todos/as. El personal comprende mejor lo que sirve y mejoran sus habilidades profesionales. La clientela

también se anima a beber con mayor responsabilidad.

El alcohol es una droga psicoactiva con efectos depresores sobre el sistema nervioso central: hace más lentos los reflejos y disminuye el control sobre la propia conducta. Este es el motivo por el cual las primeras copas producen euforia y una conducta desinhibida. A medida que se bebe más, los efectos depresivos progresan en el cerebro y cada vez es más difícil mantener el control de la conducta, pudiendo aparecer descoordinación de movimientos, somnolencia... La intoxicación etílica grave puede derivar en coma etílico, que puede ser mortal.

Sin embargo, a las bebidas alcohólicas se les atribuye una función gastronómica y de sociabilidad y están presentes en actividades diversas como recepciones, reuniones... Además, forman parte de la oferta habitual de productos en locales de restauración y ocio.

Encontrar un equilibrio entre los factores relacionales, lúdicos e incluso económicos que rodean las bebidas alcohólicas y la prevención de los riesgos y daños asociados al consumo abusivo de alcohol, interesa no sólo a las instituciones de salud pública, sino al mismo sector del ocio y la restauración.

¿QUÉ ES UN PROGRAMA DE DISPENSACIÓN RESPONSABLE?

Un programa de dispensación responsable es aquel que ayuda a los/as profesionales de hostelería a desarrollar y llevar a cabo unas estrategias que minimicen los efectos negativos del consumo de alcohol de su clientela. A través del programa el personal llega a conocer mejor el producto que está sirviendo y está más capacitado para ayudar a la clientela a no pasarse. La clientela también valora positivamente el resultado: a nadie le gusta encontrarse en un ambiente donde abundan las peleas y otras situaciones desagradables derivadas del consumo excesivo de alcohol. En general la persona bebedora desea regresar a aquel local donde ha encontrado un ambiente agradable y donde el/la barman es capaz de ayudarlo si tiene alguna dificultad.

Los objetivos de estos programas son, básicamente, prevenir:

- **OBJETIVO 1:** El consumo de alcohol de los/as menores.
- **OBJETIVO 2:** La dispensación de alcohol a clientes/as intoxicados/as.
- **OBJETIVO 3:** Evitar la conducción de vehículos bajo los efectos del alcohol.

Los programas deben proporcionar la información y el entrenamiento necesarios para alcanzar las habilidades que permitan detectar y actuar antes que surjan los problemas citados. Por este motivo

el programa completo consta de un seminario, con formación teórica y práctica, y un material de apoyo.

SERVICIO RESPONSABLE: UN BUEN NEGOCIO

A la gente le gusta ir a tomar una copa y pasarlo bien con sus amigos/as. Una dispensación responsable ayuda a que el clima del local sea agradable hasta el final.

Todo son beneficios para el negocio porque:

- El local tiene una mejor **reputación**.
- La clientela está más **contenta**.
- Se **evitan daños** materiales y situaciones de emergencia social y/o sanitaria.

¿PARA QUÉ SIRVE ESTE MATERIAL?

Este material está pensado como un material de apoyo al programa de formación, pero también puede ser útil para cualquier persona que trabaje sirviendo bebidas alcohólicas.

El texto que tenéis entre manos os aporta:

- Información objetiva sobre el **contenido de las bebidas alcohólicas** que dispensáis y sobre los efectos del alcohol.
- Información sobre el **marco legal** vigente.
- Información sobre estrategias que ayudan a **prevenir conductas de riesgo** entre su clientela.



1 LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Quien sirva bebidas alcohólicas debe saber qué cantidad de etanol (alcohol puro) contienen y los riesgos de sus efectos. Todas las bebidas alcohólicas contienen etanol, en mayor o menor concentración.

- **Las bebidas fermentadas** (vinos y cervezas) tienen una concentración de alcohol baja o media.
- **Las bebidas destiladas** (brandy, whisky, licores...) tienen una elevada concentración de alcohol.

La Unidad de Bebida Estándar (UBE) española equivale a 10 gramos de alcohol puro o etanol. Esta cantidad está contenida en:








- **1 cerveza** o
- **1 vaso de vino** o **1 copa de cava** o
- **½ copa** de licor (destilados)

Ésta no es una cantidad exacta en todos los casos pero es una buena referencia y facilita los cálculos.

El contenido alcohólico en gramos se estima para cada bebida con la fórmula:

CONTENIDO ALCOHÓLICO EN GRAMOS

$$\frac{\text{Cantidad de bebida (ml)} \times \text{grado alcohólico (}^\circ\text{)} \times 0,8 \text{ (cantidad fija, es la densidad del alcohol)}}{100}$$

Bebida	Contenido
 Quinto · Caña	1 unidad UBE · 10 gr.
 Vaso o Copa de Vino · Copa de Cava	1 unidad UBE · 10 gr.
 Bitter · Jerez · Manzanilla · Vermut · Oporto	1 unidad UBE · 10 gr.
 Carajillo · Chupito · Licor de frutas	1 unidad UBE · 10 gr.
 Cerveza Mediana	1,5 unidades UBE · 15 gr.
 Brandy · Ron · Anís · Whisky · Cubata	2 unidades UBE · 20 gr.
 Vodka · Tequila · Aguardiente	3 unidades UBE · 30 gr.

EL ALCOHOL EN MENORES DE EDAD

En la actualidad, muchos estudios ponen de relieve que cualquier consumo de alcohol supone un riesgo incluso en personas adultas, riesgo que se incrementa en personas con menor edad. A las personas menores de edad les afecta mucho más el alcohol debido a que su cuerpo todavía no tiene desarrollados los procesos enzimáticos para metabolizarlo.

El alcohol produce daños neuronales. El desarrollo cerebral en los/as adolescentes se interrumpe por el consumo de alcohol y tiene consecuencias en los es-




tudios, en las relaciones con las demás personas, en el comportamiento, etc.

LOS EFECTOS DEL ALCOHOL

El alcohol puede ocasionar daños a nivel físico y mental, a parte de los perjuicios sociales. **Todo depende de la cantidad, frecuencia y las circunstancias en que se consuma.** Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que no hay un nivel de consumo seguro de alcohol y lo más saludable es beber cuanto menos alcohol mejor. No hay un riesgo cero.

CONSUMO PROMEDIO

Es el consumo habitual que hace una persona en un periodo de tiempo, que suele referirse al consumo diario o semanal. El Ministerio de Sanidad, sitúa el **riesgo de consumo diario** en personas adultas de la siguiente manera:

Consumo de Bajo Riesgo	Consumo de Riesgo	Consumo Intensivo
<p>El límite de consumo de bajo riesgo es 1 consumición estándar, es decir, 1 UBE = 10 g. en la mujer y 2 UBEs = 20 g. en el hombre. Es el consumo a partir del cual se produce un aumento significativo de mortalidad.</p>	<p>El consumo se considera de riesgo: si es > 20-25 g/día (2-2,5 UBEs/día) en mujeres y 40 g/día (4 UBEs/día) en hombres.</p>	<p>El consumo intensivo de alcohol o <i>binge drinking</i>: de 40 o más gramos (4 UBEs), en mujeres y consumo de 60 o más gramos (6 UBEs), en varones, concentrado en una sesión de consumo (habitualmente 4-6 horas), durante la que se mantiene un cierto nivel de intoxicación (alcoholemia no inferior a 0,8 g/l).</p>
		

El consumo de **varias bebidas alcohólicas seguidas** siempre comporta más riesgos, incluso en personas que únicamente beben de forma esporádica.

Los/las **bebedores/as excesivos/as habituales pueden sufrir enfermedades diversas**: enfermedades hepáticas, problemas estomacales, hiper-

tensión arterial, problemas cardíacos, problemas psiquiátricos e incluso una dependencia alcohólica.

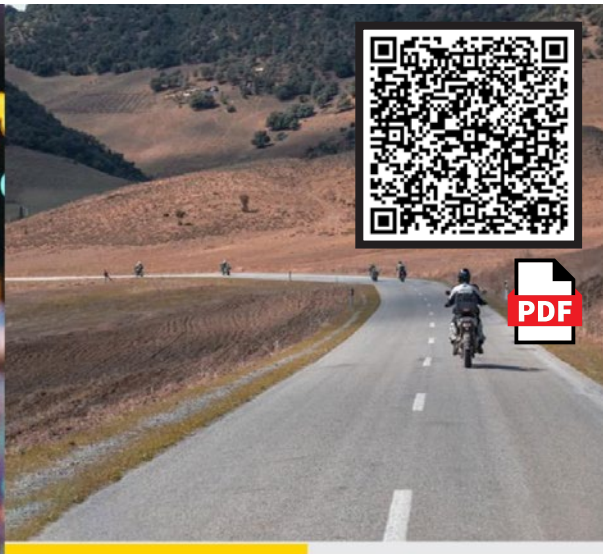
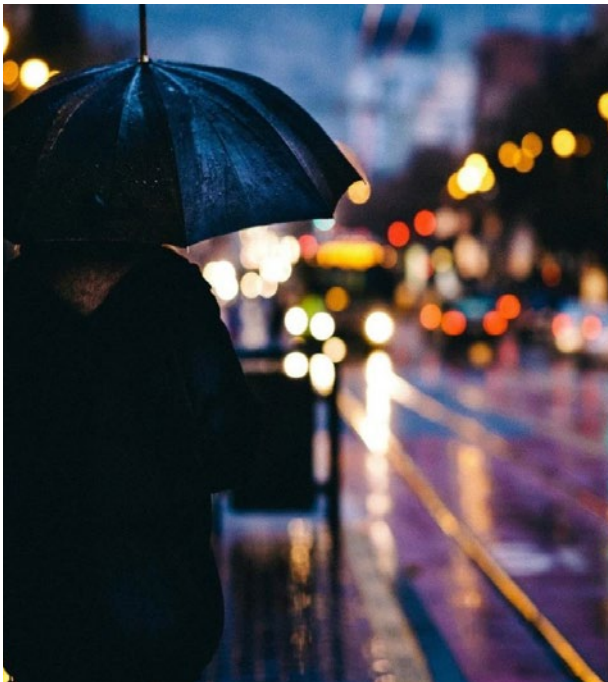
La **intoxicación aguda** se relaciona básicamente con accidentes y conductas violentas. **Incluso pequeñas concentraciones de alcohol** producen una pérdida de inhibiciones, lo que provoca una con-

ducta más atrevida. Asimismo, el rendimiento para llevar a cabo tareas complejas, como la conducción, se ve afectado con niveles de alcoholemia muy inferiores al de la embriaguez. Se considera que la persona está ebria, cuando la intoxicación es visible y afecta la capacidad de comprensión y la conducta del bebedor. Esta falsa seguridad explica muchas imprudencias y nefastas consecuencias.

La Dirección General de Tráfico publica anualmente **Las Principales cifras de la Siniestralidad Vial en**

España donde podemos ver al alto porcentaje de personas conductoras que han tenido un accidente dando positivo en la prueba de alcoholemia. Entre otras consecuencias se destacan:

- **Fallecimiento**
- **Hospitalización** de personas heridas
- **Personas heridas** no hospitalizadas
- Personas viandantes **atropelladas**



<https://bit.ly/315e07W>



MINISTERIO
DEL INTERIOR



¿QUÉ ES LA ALCOHOLEMIA?

Alcoholemia es la cantidad de alcohol que hay en sangre después de haber ingerido bebidas alcohólicas. Se mide en gramos por litro de sangre, directamente en la sangre e indirectamente a través del aire espirado (0,25 mg/l de aire espirado = 0,5 g/l de alcohol en sangre es la tasa máxima permitida).

El grado de alcoholemia va subiendo más o menos rápidamente, según se esté o no en ayunas, durante la primera hora después de haber bebido. Así pues, se puede tardar hasta 60 minutos en sentir el efecto de lo que se ha bebido. Si se coge el coche justo después de haber bebido, el nivel de alcoholemia es posible que aún esté aumentando...

NIVEL DE ALCOHOLEMIA =



Gramos de alcohol

Peso del consumidor (en Kgs) x **0,7**



Gramos de alcohol

Peso del consumidor (en Kgs) x **0,6**



1 CONSUMICIÓN...

...es suficiente para producir un grado de alcoholemia de 0,3g/l en un adulto de peso medio.

- Un índice de alcoholemia de alrededor de 0,3 provoca una disminución de la atención y de los reflejos, y una falsa interpretación de las distancias y de la velocidad.
- El riesgo de accidente se multiplica por dos.

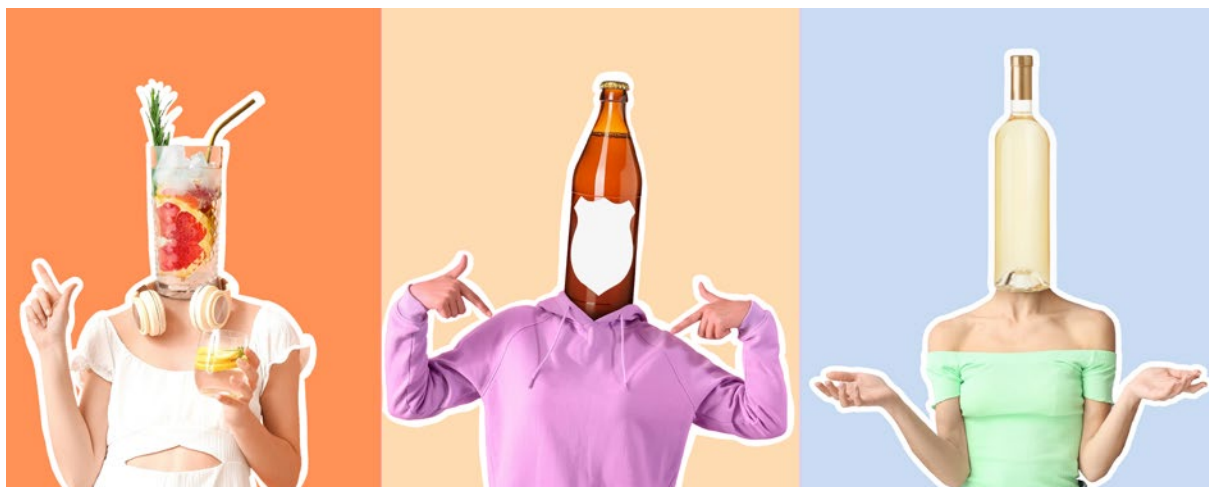


2 CONSUMICIONES...

...son suficientes para llegar a un nivel de alcoholemia de 0,5g/l en un adulto de peso medio.

- Un nivel de alcoholemia de 0,5 aumenta el tiempo de reacción y la distancia de frenado. Aparece somnolencia.
- El riesgo de accidente se multiplica por tres.

CÓMO QUITARSE EL ALCOHOL DE ENCIMA



Ni con café cargado, ni provocando el vómito, ni tomando aire, ni tomando un estimulante, ni una aspirina. Nada ayuda a eliminar el alcohol en sangre, si no dejamos que pase el tiempo. El alcohol ingerido es absorbido a nivel gástrico y la sangre lo distribuye por todo el organismo. Antes de ser eliminado, debe ser transformado por el hígado.

Lógicamente, si se van reiterando los consumos, la alcoholemia vuelve a aumentar antes de haberse eliminado el alcohol anterior. Una persona que haya bebido unas cuantas copas necesitará al menos tantas horas como el número de bebidas que haya consumido, calculando dos horas desde la última consumición, antes de estar en condiciones de funcionar con normalidad (por ejemplo, para conducir un vehículo).

El sexo, la edad, el estado del estómago (vacío o lleno), el estado de salud y las posibles medicaciones concomitantes influyen en los efectos del alcohol y la velocidad de la absorción y eliminación. A las

mujeres el alcohol les afecta más porque tienen más grasa en el cuerpo y menos agua; además los menores niveles de enzimas (ADH) hacen que lo metabolicen peor y, por tanto, se concentra más en las mujeres.

Con un estómago lleno, el alcohol tarda más en ser absorbido. Las enfermedades, el cansancio o el estrés hacen a la persona más vulnerable al alcohol. Muchas medicinas suman sus efectos a los del alcohol, lo que favorece reacciones tóxicas, somnolencia y disminución del rendimiento (riesgo a la hora de conducir).

La tolerancia que desarrollan las personas bebedoras crónicas en relación a los efectos del alcohol, hace que no se les noten tanto los efectos, pero no cambia la velocidad de eliminación del alcohol ni, por lo tanto, el nivel de alcoholemia, que será tan elevado y tardará tanto en normalizarse como en el caso de una persona no acostumbrada a la bebida.

2 ¿QUÉ HACER ANTE UNA INTOXICACIÓN ETÍLICA?

Los síntomas de un exceso de ingesta de alcohol en nuestros/as clientes comienzan con una fase de euforia que da paso a un comportamiento confuso, con desorientación tempo-espacial. La persona afectada suele presentar alteraciones al hablar y caminar, se le observa mareada y es muy posible que vomite y hasta que pierda la conciencia.

QUÉ ACCIONES DEBEMOS LLEVAR A CABO



- 1 No dejes sola a la persona intoxicada, aunque esté en la primera fase, ya que la intoxicación etílica podría evolucionar hacia ese grado de inconsciencia que amenace su respiración. Debe estar con compañía.



- 2 Evita que se enfríe. Abrígale. El alcohol es un vasodilatador, que antagoniza la vasoconstricción, que es el mecanismo que el cuerpo tiene para protegerse del frío.



- 3 Nunca le des comida o bebida de ningún tipo, ni siquiera agua, pues el riesgo de aspiración es alto y podría atragantarse.



- 4 Asegúrate de que es trasladado/a a su domicilio por una persona responsable, incluso aunque esté orientado/a y no observes riesgo de que su conducta pueda provocar un accidente.



! ¿QUÉ HACER SI ESTÁ INCONSCIENTE?

■ Debes estimular a la persona con intensidad progresiva: grítale con firmeza, preguntando si le pasa algo, y fíjate en su respiración, ya que si es normal, es posible que sólo esté dormido/a. Si responde a nuestros estímulos verbales, pero su situación de alerta es limitada, debemos vigilarle, chequeando su estado repetidamente. Llama al 112 e informe de la localización y cir-

cunstancias del suceso, de la edad y de la evolución que observamos.

■ Si ante los estímulos no obtenemos respuesta, es decir, está inconsciente, pon al cliente/a en "posición lateral de seguridad". Evitaremos, por un lado, que pueda aspirar su propio vómito, y por otra, que sufra una obstrucción de la vía aérea por hipotonía de la lengua. Esto es,

cuando la inconsciencia es profunda, el tono de los músculos de la lengua se relaja, cayendo ésta sobre la entrada de la traquea asfixiando al paciente.

■ Llama rápidamente al 112 y, procura que no esté solo/a hasta la llegada del Servicio de Emergencias, al que informaremos de su evolución y cómo hemos actuado hasta ese momento.

1 PALMA DE LA MANO IZQUIERDA BAJO LA CARA

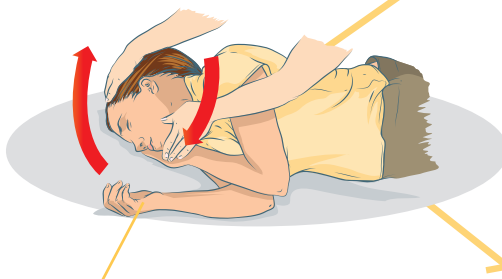


2 CUERPO EN POSICIÓN LATERAL



3 PIERNA DERECHA ESTIRADA (PESO DEL CUERPO SOBRE ESTE LADO)

4 PIERNA IZQUIERDA DOBLADA GUARDANDO EL EQUILIBRIO



5 BRAZO DERECHO DOBLADO (PESO DEL CUERPO SOBRE ESTE LADO)



COMA ETÍLICO

El coma responde a un "estado patológico que se caracteriza por la **pérdida de la conciencia**, la sensibilidad y la capacidad motora voluntaria", tal como afirma el diccionario de la RAE. Por lo que podemos deducir que el coma etílico es el consecuente a una **intoxicación etílica**, es decir, provocado por una sobreingesta de alcohol.

Los principales síntomas y consecuencias que denotarán que alguien está sufriendo un coma etílico son:

- Mareos y vómitos
- Sudoración extrema
- Pérdida de consciencia
- Palidez
- Desequilibrio
- Desmayo



3 MARCO LEGAL

La legislación aragonesa **prohíbe** la venta y suministro de alcohol:

Según la edad: a los menores de 18 años

Según el lugar y la graduación de la bebida:

- Bebidas de cualquier graduación: en centros sanitarios o sociosanitarios, centro docentes no universitarios, centros de atención o esparcimiento de menores.
- Bebidas de más de 18 grados: en áreas de servicio y descanso en autovías y autopistas, así como gasolineras y lugares habilitados de los centros y dependencias de la administración pública.

La legislación aragonesa **limita:**

Según el horario y si se consume o no en el lugar:

- Venta y consumo en establecimientos no destinados al consumo inmediato entre las 22h. hasta las 8h. del día siguiente.
- Acceso a menores de 18 años en establecimientos dedicados a la expedición de bebidas alcohólicas en horario nocturno.

La legislación de tráfico **prohíbe** la conducción de vehículos con un grado de alcoholemia:

- igual o superior a 0,5g/l en sangre en el caso de los/las conductores/as en general,
- igual o superior a 0,3g/l en sangre en el caso de los conductores noveles (2 años o menos de licencia) y los conductores profesionales.

Hay que tener en cuenta que las bicis y patinetes también son un vehículo y están sujetos a las mismas normas.

En Zaragoza, la normativa municipal **prohíbe:**

- La ingesta de bebidas alcohólicas con fines de ocio, en reuniones, concentraciones, de tres o más personas en espacios públicos.

Cuando se sirve alcohol a menores o cuando se conduce con una alcoholemia superior a la permitida, el/la infractor/a es sancionado/a.

Pero, sanciones a parte, ¿Quién es éticamente responsable cuando se derivan trágicas consecuencias de un consumo inadecuado de alcohol, la persona bebedora, la profesional camarera, dueña del local o los padres y las madres en el caso de un menor? Las responsabilidades, tanto éticas como penales pueden estar repartidas. Es por eso que cada uno/a debe aportar su granito de arena para que las leyes se cumplan y las precauciones disminuyan los riesgos.

4 LAS REGLAS DE ORO PARA EL PERSONAL DE UN BAR

Servir alcohol a un/a menor está penado por la ley. Servir a quién empieza a estar intoxicado es garantía de problemas: broncas, peleas, accidentes, vómitos, acoso sexual... Ni a la clientela ni a la vecindad les gustan los escándalos. La persona ebria puede causar lesiones a otras personas o a sí misma y, evidentemente, la imagen del local no sale bien parada.

- No servís bebidas alcohólicas a menores de edad.
- Identificad a la persona intoxicada.
- No servís a quien ya va mareado/a.
- Procurad, en la medida de lo posible, disuadir de participar en actividades de riesgo (por ejemplo, conducir).

ESTRATEGIAS QUE AYUDAN A PREVENIR CONDUCTAS DE RIESGO EN LA CLIENTELA: LA DISPENSACIÓN RESPONSABLE

Un local agradable es aquel en el que la gente charla y consume con tranquilidad la comida o bebida que ha encargado.

Los/as amigos/as se pueden encontrar, la persona que va sola puede tomar lo que desee de manera relajada... Y el negocio funciona.

Las personas que beben demasiado pueden volverse agresivas, provocar peleas, chillar... Pueden ponerse pesadas con el resto, acosar sexualmente, encontrarse mal o vomitar; al salir, pueden coger el coche, la moto, caerse... Y todo ello no es agradable para nadie, además de espantar a los clientes.

La dirección del local debe promover un entorno de consumo de bajo riesgo, lo que significa:

- Prevenir la embriaguez.
- Trabajar con el personal para obtener su colaboración.

He aquí algunas estrategias para prevenir problemas derivados del consumo de alcohol de vuestra clientela:



Las normas de la casa pueden incluir:

- **No servir alcohol a menores**
- **Fomentar la moderación en el consumo.**
- **No permitir que la clientela saque vasos y/o botellas fuera del local.**
- **Hacer lo posible para que el/la cliente/a no conduzca bajo los efectos del alcohol.**

Las normas deben estar escritas y la persona propietaria debe ser modelo para sus empleados/as. **A la clientela le agrada saber que en el local hay unas normas éticas**, a parte de las frías disposiciones legales.

ENTRENAMIENTO DEL PERSONAL

La dispensación responsable no funciona sin informar y concienciar al personal de los riesgos del alcohol y de la parte de responsabilidad que le toca a cada cual. El personal puede reunirse de vez en cuando para comentar los problemas y los aciertos en la implementación de la dispensación responsable.

Cosas que hay que saber:

1 Reconocer conductas de riesgo:

- Bebedor/a solitario/a que repite una consumición fuerte en un breve espacio de tiempo.
- Grupo de amigos/as que se animan a hacer rondas.
- Jóvenes que convierten su consumo en lo más importante.
- Persona que lleva mucho rato bebiendo o que acaba de entrar en el local pero parece intoxicada.

2 Conocer las estrategias a aplicar.

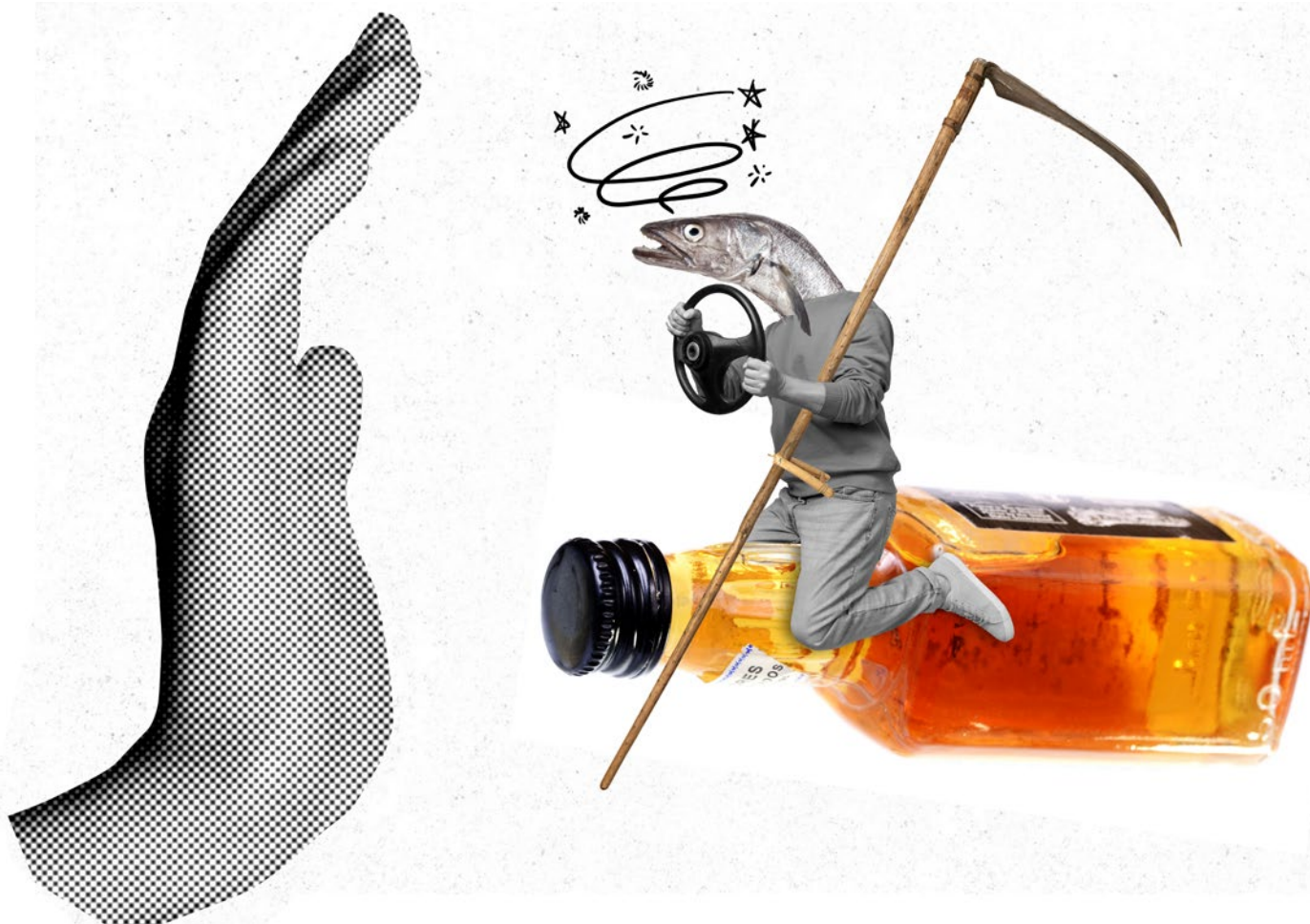
ESTRATEGIAS PARA PREVENIR LA INTOXICACIÓN

- **Servir comidas (tapas, frutos secos no salados)** para que los alimentos hagan más lenta la absorción del alcohol y porque mientras el/la cliente come no bebe, excepto que se trate de un alimento salado como las anchoas, que provocan más sed.
- **Promover bebidas sin alcohol o con bajo contenido alcohólico.**

Desde un bar o un restaurante es fácil promover el consumo de refrescos o de cerveza sin alcohol (contenido inferior al 1 %) mediante la promoción de precios, sugerencias al recoger el pedido...

El personal de restauración puede dar a conocer a la clientela las nuevas bebidas con bajo contenido alcohólico. Los refrescos y las bebidas de baja graduación pueden venderse más baratos y así tener más salida.

Hay personas a las que les gusta el sabor de la cerveza pero no quieren sentir que se les nubla



la cabeza. La cerveza sin alcohol es una buena alternativa para personas que están acostumbradas a acompañar la comida con vino o cerveza y quieren poder trabajar por la tarde y coger el coche. Los/las jóvenes que salen con amigos/as y quieren tomar una copa tendrán menos riesgos si beben cerveza de baja graduación.

- **Acercaos en privado al cliente** que ha bebido demasiado, pero no le toquéis ni violentéis. **Ofrecedle una bebida sin alcohol** mientras intercambiáis algunas palabras. Quizá necesita ayuda o, al menos, el consejo de espaciar las bebidas con alcohol.
- **Evitad** promociones de bebidas alcohólicas: 2x1, barra libre, bebe todo lo que puedas aguantar, concurso de bebidas, X consumiciones alcohólicas incluidas. Todo ello son prácticas de riesgo que favorecen la embriaguez que además la ley prohíbe.

Procurad que vuestra clientela tengan sitio para dejar el vaso: con la copa en la mano se bebe más rápidamente y los excesos no mejoran vuestro negocio, a largo plazo.

DETECCIÓN PRECOZ DE LA EMBRIAGUEZ

La intoxicación alcohólica progresa mientras la persona continúa bebiendo:

- Primero se desinhibe, charla más, ríe, grita.
- Poco a poco puede volverse más agresiva o excitada, con un lenguaje reiterativo y trabado.
- Puede beber más deprisa, tirar el vaso, hacerse un lío con el cambio...
- Puede tener problemas para mantenerse de pie, tambalearse.
- Aparecen mareo, vómitos y hay afectación del nivel de conciencia.

Evitar la embriaguez de un/a cliente no siempre es posible, pero, por el bien de todos, es necesario negarse a continuar sirviendo a aquellas personas que ya están intoxicadas.

- No perdáis la calma: mantened un tono de autoridad sin ser agresivos/as.
- Sed asertivos/as*: *"Entiendo su situación y su enfado, pero a los camareros/as nos controla mucho la empresa y no quiero perder mi empleo"*
- Sed corteses: *"Perdonad, pero me preocupa vuestra seguridad, si os sirviera otra copa"*.
- No rechacéis al/la cliente. Mañana volverá a ser bien recibido/a.

Algunos/as clientes habituales pueden llegar por la mañana con el pulso tembloroso y, en cambio, se calman con la primera copa: éste es un síntoma de dependencia del alcohol, una enfermedad que necesita tratamiento. Si tenéis confianza con el/la cliente, procurad hacerle reflexionar sobre su consumo de alcohol y hacerle saber que hay profesionales que pueden ayudarle.

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA

- La buena convivencia en el local depende de los/las clientes y del personal.
- Se deben hacer cumplir las normas de admisión con autoridad pero sin violencia.
- Si un/a cliente se empieza a poner agresivo/a es necesario intervenir cuanto antes para evitar problemas, intentando hablarle con suavidad, ofreciéndole bebidas no alcohólicas y procurando que se aparte de la gente con la que se peleaba, si es el caso, o haciendo que se vaya para casa.
- Si las cosas se complican, hay que avisar al cuerpo de seguridad o a la policía.
- Es necesario retirar regularmente los vasos, ceniceros, etc. En algunos ambientes se recomiendan vasos de plástico y ceniceros ligeros de aluminio, etc.

NO SERVIR ALCOHOL A MENORES

El propietario de un local es responsable de la dispensación a menores de edad. Algunos locales (discotecas, etc.) también tienen una edad mínima de admisión (18 años) que debe cumplirse mediante el personal de la puerta, que debe pedir el DNI en caso de duda.

Hay que evitar que los/as menores se cueleen y evitar que se les suministre alcohol directa o indirectamente a través de un/a emisario/a de más edad. No es muy difícil ver el aspecto de un grupo que está esperando a un amigo/a mayor que llega con las bebidas.

En las discotecas con sesión light (de 18 a 22 horas aprox) la edad mínima de entrada son 14 años y la dispensación y el consumo de alcohol están prohibidos. Si identificáis a estos/as menores, muchos padres y madres os lo agradecerán.

FACILITAR TRANSPORTE ALTERNATIVO

No, ya sabemos que el personal de un bar, un restaurante o una discoteca no son ángeles de la guarda que deben llevar al cliente hasta su casa. Pero seguro que a nadie le gusta saber que un/a cliente ha tenido un accidente o ha sido atropellado/a...

El personal del local puede:

- **Ofrecerse a llamar a una persona de su familia** o amigo/a para que recoja a el/la cliente ebrio/a.
- **Ofrecerse a llamar a un taxi** o telefonar.
- **Sugerir que lo/la acompañe a casa una persona sobria.**

Recordad que una persona fuertemente intoxicada también puede accidentarse como peatón.

Existen algunas iniciativas privadas para prevenir la conducción bajo los efectos del alcohol (programas de conductor designado, con patrocinio diverso, en los que aquella persona de un grupo que conduce se compromete a no beber alcohol y tiene bebidas no alcohólicas gratis, o bien que proporcionan un conductor sobrio para acompañar a los/as embriagados/as).

* **Asertividad:** Capacidad de defender los propios intereses y derechos sin atropellar ni herir los de los demás. La persona asertiva conoce sus derechos y los de los demás, los respeta y se hace respetar y, ante un conflicto, expone sus intereses sin imponerlos.

DECÁLOGO PARA CONDUCIR UNA SITUACIÓN DIFÍCIL

Rechazar el servicio a un/a cliente puede resultar muy difícil. Es muy importante que actuéis con tacto y sensibilidad.



1 No esperéis a que sea demasiado tarde: actuad ante los primeros síntomas de intoxicación.



6 Justificar nuestra negativa: explicad por que no queréis servirle lo que os pide. Recordad centraros en la conducta, no en la persona. Algunos clientes/as piensan que se les impide la entrada en el local. Recordadles que mañana serán bien recibidos/as.



2 No humilléis a vuestro/a cliente (evitad decirle que está borracho/a o que ha bebido demasiado).



3 No perdáis la calma: es importante que vuestro tono de voz sea tranquilo. La firmeza no es incompatible con la amabilidad. No alcéis la voz. No tranquilizaréis al bebedor/a si perdéis los papeles.

7 Ofrecer alternativas: ofreced bebidas sin alcohol. Ofreceos para pedir un taxi. Comentad que ésta será, al menos de momento, la última copa, si creéis que así ayudáis a vuestro/a cliente/a a salvar la imagen delante de los amigos.



4 Ser respetuosos. Con toda delicadeza podéis decirle cosas como: "Perdonad, pero me preocupa vuestra seguridad", "Perdonad, pero si os sirvo otra, tendré problemas", "Perdonad, pero si os sirvo lo que me pedís, actúo contra la ley",



8 Informar de lo sucedido al resto de compañeros/as de la plantilla del local.










5 No tocar nunca al cliente/a. Aunque no seas una persona agresiva, un gesto de aproximación puede ser mal interpretado. Sed discretos y no pongáis en evidencia a vuestro/a cliente/a ante terceros.



9 Reforzar nuestro mensaje, si se trata de un cliente/a habitual. Mañana estará más receptivo/a para escuchar y atender las razones de vuestra conducta como barman el día anterior. Hasta puede que os lo agradezca.

5 SI VAS DE COPAS...

Bebida	Contenido
 Quinto · Caña	1 unidad UBE · 10 gr.
 Vaso o Copa de Vino · Copa de Cava	1 unidad UBE · 10 gr.
 Bitter · Jerez · Manzanilla · Vermut · Oporto	1 unidad UBE · 10 gr.
 Carajillo · Chupito · Licor de frutas	1 unidad UBE · 10 gr.
 Cerveza Mediana	1,5 unidades UBE · 15 gr.
 Brandy · Ron · Anís · Whisky · Cubata	2 unidades UBE · 20 gr.
 Vodka · Tequila · Aguardiente	3 unidades UBE · 30 gr.



TIPOS DE CONSUMO

El consumo de alcohol perjudica la salud y consumir por encima de estos límites se asocia con una mayor mortalidad. No existe un nivel de consumo seguro. Cualquier cantidad de alcohol por pequeña que sea implica un riesgo.

El consumo intensivo de alcohol o binge drinking: concentrado en una sesión de consumo (habitualmente 4-6 horas), durante la que se mantiene un

cierto nivel de intoxicación (alcoholemia no inferior a 0,8 g/l).

Con la misma cantidad de alcohol, hay más consecuencias en mujeres: Efectos inmediatos más rápidos y duraderos. Se alcanza mayor concentración en sangre. Hay mayor probabilidad de daño en hígado, corazón, neurológico, etc.

	Consumo de Bajo Riesgo	Consumo de Riesgo	Consumo Intensivo
	2 UBEs = 20 g. etanol o alcohol puro	4 UBEs / día 28 UBEs / semana	6 UBEs en 1 sesión
	1 UBE = 10 g. etanol o alcohol puro	2 - 2,5 UBEs / día 17 UBEs / semana	4 UBEs en 1 sesión

ALCOHOL EN SANGRE UNA HORA DESPUÉS DE BEBER

[EN AYUNAS | HABIENDO COMIDO]



PESO	1 UBE	2 UBEs	3 UBEs	4 UBEs	5 UBEs	6 UBEs
65 kg	0.30 0.20	0.55 0.35	0.80 0.50	1.10 0.85	1.40 0.95	1.50 1.20
70 kg	0.25 0.15	0.50 0.30	0.75 0.45	1.00 0.80	1.30 0.90	1.50 1.10
75 kg	0.25 0.15	0.45 0.25	0.75 0.40	0.90 0.75	1.20 0.85	1.50 1.00
80 kg	0.20 0.10	0.40 0.20	0.65 0.40	0.85 0.70	1.10 0.80	1.30 0.90



PESO	1 UBE	2 UBEs	3 UBEs	4 UBEs	5 UBEs	6 UBEs
55 kg	0.40 0.30	0.75 0.55	1.20 0.85	1.50 1.00	1.80 1.40	2.20 1.60
60 kg	0.35 0.25	0.70 0.50	1.10 0.80	1.40 0.95	1.70 1.30	2.00 1.50
65 kg	0.35 0.25	0.65 0.45	1.00 0.75	1.30 0.90	1.60 1.20	1.90 1.40
70 kg	0.30 0.20	0.60 0.40	0.90 0.70	1.20 0.85	1.40 1.10	1.70 1.30



TASAS LEGALES DE ALCOHOLEMIA



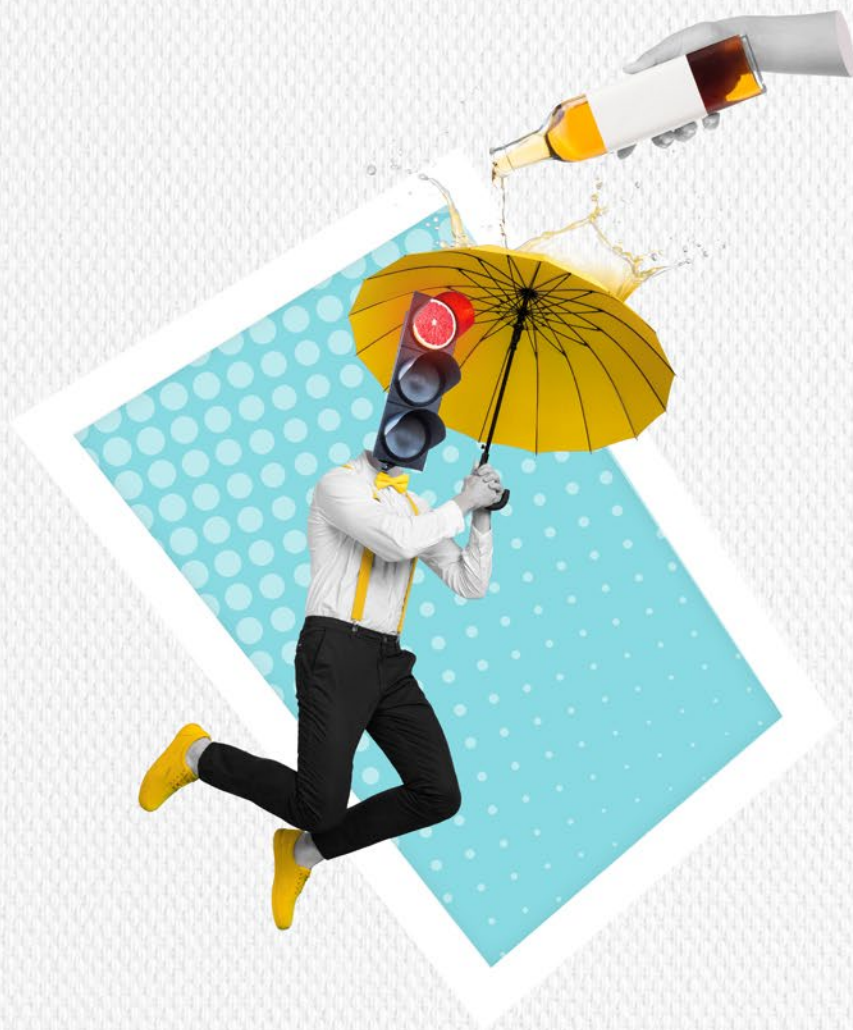
CONDUCTORES EN GENERAL

AIRE ESPIRADO: 0,25 mg/l · SANGRE: 0,50 g/l



CONDUCTORES PROFESIONALES Y NOVELES

AIRE ESPIRADO: 0,15 mg/l · SANGRE: 0,30 g/l



CMAPA

CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN
Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



Zaragoza
AYUNTAMIENTO