

MENOS ALCOHOL



MENOS RIESGOS

El alcohol es una droga legal. Cualquier consumo de alcohol supone un riesgo en personas adultas. **Si eres menor de edad, NO DEBES BEBER alcohol.** No bebas alcohol si estás embarazada o en periodo de lactancia, si padeces alguna enfermedad hepática, digestiva, algún trastorno psicológico o estas pasando una mala racha.

USO: Una persona *usa* el alcohol cuando lo consume de forma esporádica y sin exponerse a riesgos físicos o psicológicos.

ABUSO: Una persona *abusa* del alcohol cuando, a pesar de que no presenta dependencia, ni física ni psicológica, el consumo le expone a riesgos físicos y/o psicológicos, o consume en situaciones no apropiadas. El abuso de alcohol implica graves riesgos que se multiplican cuanto más alcohol consumimos.



SABES CUÁNTO ALCOHOL BEBES EN CADA CONSUMICIÓN?

Bebida	Contenido
Quinto · Caña	1 unidad UBE · 10 gr.
Vaso o Copa de Vino · Copa de Cava	1 unidad UBE · 10 gr.
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.

La cerveza no es un refresco, al final todas las UBES se van sumando. El hígado, órgano encargado de metabolizar el alcohol, solo puede eliminar una UBE cada hora.

La UNIDAD DE BEBIDA ESTANDAR (UBE) española equivale a 10 gr de alcohol puro o etanol, sustancia psicoactiva depresora que está presente en todas y cada una de las bebidas, sean fermentadas o destiladas.

POR QUÉ LAS MUJERES LO TOLERAN MENOS

Les afecta más por varios motivos que hacen que el nivel de concentración sea más alto:

1. Las mujeres suelen tener menor peso y talla.
2. Nivel más bajo de enzimas que metabolizan el alcohol.
3. Más grasa y menos agua (donde reside el alcohol corporal) que los hombres.

Por todo ello, están en una situación de más riesgo de daño.

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
	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

QUÉ TIPO DE CONSUMO ES EL TUYO

CONSUMO SIN RIESGO = 0 UBES
tanto en mujeres como en hombres



Consumo de Bajo Riesgo	Consumo de Riesgo	Consumo Intensivo
------------------------	-------------------	-------------------

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.

El consumo se considera de riesgo si es:
mujeres: +20 g/día (2 UBES/día)
hombres: +40 g/día (4 UBES/día)

El **consumo intensivo** de alcohol o **binge drinking**: 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).



Y SI DECIDES BEBER, REDUCE RIESGOS: CONDUCE SIN ALCOHOL

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS
DEL ALCOHOL AL CONDUCIR?

EN TU CUERPO

-  **Movimiento.** Reflejos lentos. Peor coordinación y control muscular
-  **Mente.** Peor capacidad de decisión. Falsa seguridad. Reacción tardía.
-  **Vista.** Visión borrosa y/o doble. Visión periférica reducida.



Y ADEMÁS DEPENDE DE...

-  Peso, sexo, edad, **genética** y salud
-  La **velocidad** a la que consumes el alcohol
-  El consumo de **alimentos**. Sin alimentos, la absorción es más rápida.
-  El tipo de **bebida**. Graduación, cantidad, mezcla con bebidas gaseosas,
-  Consumo de otras **drogas y medicamentos**.

Hay dos formas de medir la cantidad de alcohol en tu cuerpo:

En aire espirado (soplando en los etilómetros de los controles policiales) se mide en mg/l
En sangre: a través de analítica sanguínea se mide en g/l. Siempre es el doble que en aire.

Existe una normativa que prohíbe conducir cualquier vehículo (patinete, bicicleta, moto, etc) con una tasa de alcoholemia igual o superior a:

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

El grado de alcoholemia va subiendo durante la 1ª hora después de haber bebido alcohol

Tasa Sangre	Efectos Fisiológicos
0,5 g/l	Euforia. Sobrevalorar facultades. Merma de reflejos
1 g/l	Dificultad en el habla y la coordinación
1,5 g/l	Embriaguez. Pérdida de control de facultades superiores
2 g/l	Descoordinación de habla y marcha. Visión alterada.
3 g/l	Apatía y Somnolencia
4 g/l	Coma
5 g/l	Muerte por parada de centros respiratorio y vasomotor

NO MEZCLES ALCOHOL CON OTRAS DROGAS



ALCOHOL + CÁNNABIS

Bajada de tensión arterial · Náuseas · Mareos · Pérdida de fuerza · Sudor frío
Aumenta el riesgo de:
Crisis de ansiedad · Pensamientos paranoides. Empeora sensiblemente la capacidad para concentrarse y para reaccionar con rapidez, dos habilidades muy relevantes en la conducción de vehículos.



ALCOHOL + MEDICAMENTOS

Además de reducir o eliminar su efecto (incluidos los antibióticos y antihistamínicos). Con hipnóticos y tranquilizantes se produce entencimiento de la respiración que puede

llegar a detenerse. En dosis moderadas de alcohol se multiplica el riesgo de sobredosis. En dosis elevadas la combinación puede ser mortal.



ALCOHOL + BEBIDAS ENERGÉTICAS

Las sustancias que contiene (taurina, cafeína etc.) interfieren en el efecto del alcohol sobre el cerebro por lo que se bebe más.



ALCOHOL + COCAÍNA

El alcohol incita a tomar más cocaína (el bajón es más intenso y lleva a nuevos consumos para mantener el nivel) Puedes llegar a un coma etílico sin darte cuenta. La mezcla da lugar a cocaetileno, sustancia que aumenta el riesgo de daños cardíacos e inmunitarios de la cocaína y se asocia a más efectos secundarios y mayor mortalidad. Combinarlos y conducir es una muy mala decisión

¿QUÉ HACER ANTE UNA INTOXICACION ETILICA



No dejes sola a la persona intoxicada, especialmente si es mujer. Aunque esté en la primera fase la intoxicación etilica podría evolucionar hacia ese grado de inconsciencia que amenaza su respiración. Debe estar con compañía.



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.



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



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.

SI LA PERSONA ESTÁ INCONSCIENTE

Estimularla con intensidad progresiva: háblale, pregúntale si le pasa algo y fíjate en su respiración.

Poner a la persona en posición lateral de seguridad, llamar al 112 y procurar que no esté solo/a hasta la llegada del Servicio de Emergencias.



- Palma de la mano izquierda bajo la cara
- Cuerpo en posición lateral
- Pierna derecha estirada e izquierda doblada
- Peso del cuerpo sobre brazo derecho

PAUTAS PARA REDUCIR RIESGOS

1. Planificar antes cuándo y cuánto vamos a beber. Y empezar lo más tarde posible
2. Comer algo antes de la fiesta y evitar alimentos salados mientras bebes.
3. Elegir bebidas con menor graduación y ser prudente con las bebidas destiladas.
4. Ve a tu ritmo, sin competir. Alterna bebidas con y sin alcohol.
5. No mezclar con otras drogas ni medicamentos.
6. Planificar el gasto.
7. Planificar cómo volver a casa. Y no conducir, aunque creas que puedes hacerlo.
8. Recuerda siempre que **¡solo sí es sí!** El alcohol u otras drogas nunca justifican una agresión sexual.

El alcohol es la sustancia mas utilizada para la **sumisión química**. Si has bebido alcohol en exceso y/o crees que **te han añadido otras drogas en la bebida sin tu consentimiento** **contacta con la seguridad del evento o llama al 112**