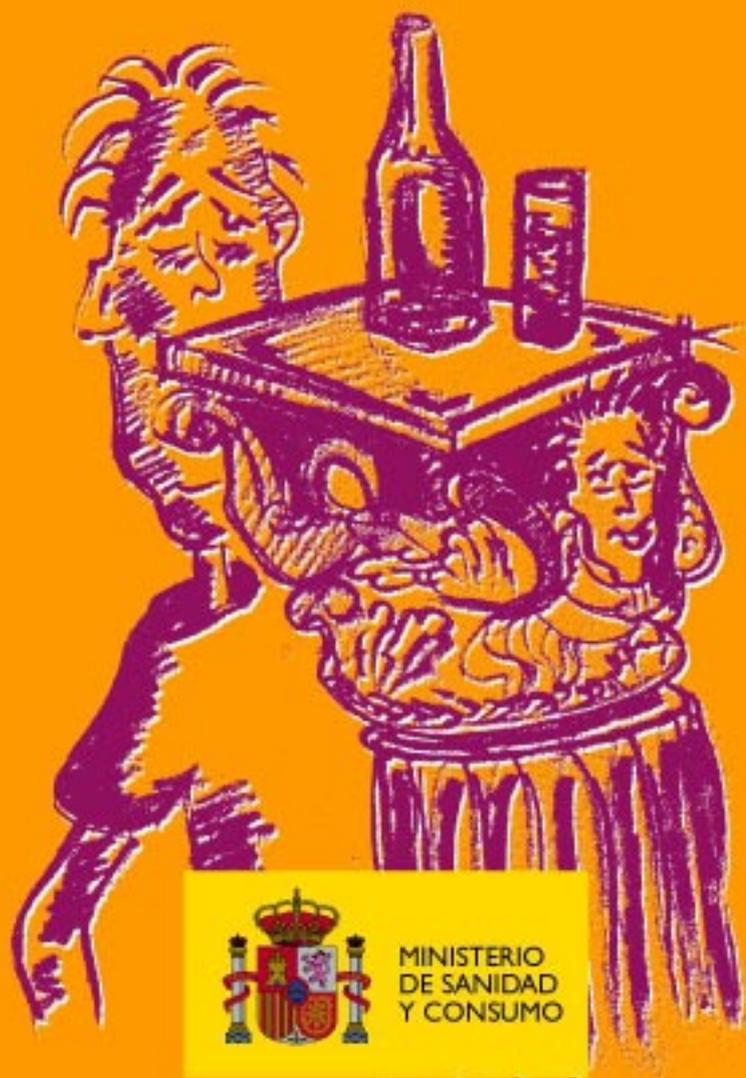


CONSUMO JUVENIL  
DE ALCOHOL

Guía Informativa

# ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HABLAR DE ALCOHOL?



MINISTERIO  
DE SANIDAD  
Y CONSUMO





# ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HABLAR DE ALCOHOL?

## Guía Informativa CONSUMO JUVENIL DE ALCOHOL



MINISTERIO  
DE SANIDAD  
Y CONSUMO

DIRECCIÓN GENERAL  
DE SALUD PÚBLICA  
Y CONSUMO

SUBDIRECCIÓN GENERAL  
DE PROMOCIÓN DE LA SALUD  
Y EPIDEMIOLOGÍA

## **Director General de Salud Pública**

**Juan José Francisco Polledo**

## **Subdirector General de Epidemiología, Promoción y Educación para la Salud**

**Enrique Gil López**

## **Equipo de Trabajo**

**Teresa Robledo de Dios  
Isabel Espiga López  
Jesús Rubio Colavida  
Isabel Saiz Martínez-Acitores**

### **Edita y distribuye:**

**MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO**

**SECRETARÍA GENERAL TÉCNICA**

**Centro de Publicaciones**

**PASEO DEL PRADO, 18-20 - 28014 MADRID**

**NIPO: 351-99-005-2**

**Depósito Legal: M-46374-1999**

**Diseño, maquetación e ilustraciones:**

**M.S. y C. - Subdirección Gral. de Tecnologías de la  
Información. - Gabinete de Diseño Gráfico**

**Imprime: RUMAGRAF S.A. -**



QUÉ...

PRETENDEMOS  
CON ESTA GUÍA



- Provocar **TU REFLEXIÓN** sobre el consumo de alcohol.
- Facilitarte **INFORMACIÓN** correcta, veraz y ajena a cualquier tipo de interés particular.
- **AYUDARTE** a tí, a tu salud y a la de los que tú quieres.



# COMENCEMOS HABLANDO DE SALUD



***La salud*** es un aspecto fundamental en la vida de las personas. Es el recurso básico que nos ***permite vivir de una forma satisfactoria y gratificante*** todas las facetas de nuestra existencia.

Nuestra salud está muy relacionada con el estado físico que mantengamos, pero también tiene mucho que ver con nuestra forma de ser, de comportarnos, de relacionarnos con otras personas, es decir, ***nuestra salud depende de como vivamos nuestra vida.***

La salud ***no*** es un «***don***» que dependa del destino, de la suerte de cada persona. En la salud influyen diversos factores, y muy especialmente la manera en que realizamos las actividades de cada día.

Por tanto, si desarrollamos ***nuestras actividades diarias de modo saludable***, estaremos reforzando nuestra salud y sacando el mayor partido a lo que hacemos:



- Si nuestra **alimentación** es **saludable y equilibrada**.
- Si **descansamos** lo suficiente.
- Si habitualmente realizamos un **ejercicio físico** de acuerdo a nuestras aptitudes y que nos permita liberar el estrés y otras tensiones.
- Si **solamente tomamos** aquellos medicamentos recetados por el médico, con el único fin de recuperar nuestra salud cuando estamos enfermos.
- Si nuestros afectos, sentimientos y relaciones son **satisfactorios**.
- ...



***Estaremos jugando un importante papel en nuestra propia salud***

**¡POR TU SALUD!**

***Y ello no significa que tengas que renunciar a divertirte.***

Solo es cuestión de saber que determinadas conductas y costumbres, que en un principio parecen atractivas e inofensivas, pueden terminar siendo muy ***peligrosas.***

Hablamos de ***consumir alcohol, fumar, tomar drogas, conducir bebido, mantener relaciones sexuales sin protección.....,***

que pueden conducirte a un desenlace que no desees.

***El ALCOHOL presente casi siempre en estas actividades de riesgo, contribuye y aumenta sus consecuencias negativas***

**¡POR TU SALUD!**



## ¿Y QUÉ ES EL ALCOHOL?

Cuando hablamos de alcohol nos referimos generalmente al **etanol o alcohol etílico**, por ser el constituyente fundamental de las **bebidas alcohólicas**. Estas son de dos tipos:

- **bebidas fermentadas:** obtenidas por fermentación de un mosto abundante en azúcares. Hablamos de la sidra, cava, vino y cerveza. Su grado de alcohol puede oscilar entre 5 y 15 grados.
- **bebidas destiladas:** se obtienen mediante un proceso artificial, destilando una bebida fermentada y aumentando su concentración de alcohol puro. Es el caso de la ginebra, ron, whisky, vodka, anís, coñac, aguardiente, licores afrutados y determinados aperitivos. Su grado de alcohol suele oscilar entre 17 y 45 grados.

***No existen diferencias en el alcohol presente en las distintas bebidas, la única diferencia está en el grado de concentración de alcohol.***

El grado de alcohol o graduación alcohólica de una bebida está indicado en su etiqueta y representa **la concentración o porcentaje (%) de etanol** que contiene.

Cuando decimos que un vino tiene 12 grados alcohólicos, queremos decir que en 1 litro de ese vino hay 120 ml de alcohol puro o un 12% de alcohol.

No te dejes confundir,

**LA CERVEZA Y EL VINO SÍ SON  
BEBIDAS ALCOHÓLICAS**





## ¿POR QUÉ CREES QUE SE BEBE?

El consumo de alcohol es un **«hábito»** fuertemente arraigado y culturalmente aceptado por la mayoría de los países occidentales.

De hecho, **España** es un importante **productor**, y por tanto **consumidor** de bebidas alcohólicas.

El alcohol mueve grandes intereses económicos. Si la **industria de bebidas alcohólicas** está dispuesta a pagar los altos costes de una campaña publicitaria es porque realmente le compensa.

Nos invade una **publicidad** que continuamente incita a consumir alcohol. Los publicistas saben que los anuncios deben atraer la atención y el interés, provocando el deseo y desencadenando la acción de compra.



En un anuncio nada se deja al azar.  
**Analízalos críticamente**, verás que los  
argumentos más utilizados son la:

**Popularidad**

**Atracción sexual**

**Madurez**

**Juventud**

**Sofisticación**

**Diversión**

**Placer**

**Felicidad**



**REFLEXIONA**

**¿QUÉ... PRETENDEN  
COMUNICARNOS?**



Son bastante habituales las situaciones en las que los amigos y amigas nos intentan convencer para que hagamos algo, como beber alcohol, fumar.....

Nos referimos a las **presiones** del grupo de amigos, a las apuestas, a la necesidad de ser aceptado y de compartir algo, o al miedo a ser diferente.

Pero NO OLVIDES que **la DECISION es tuya,**

- *Plantéate el problema*
- *Considera el mayor número de alternativas*
- *Valora sus consecuencias*
- *Elige la mejor alternativa*
- *Llévala a cabo*
- *Practica decir NO, es parte de tu libertad*



A la hora de asumir nuestras propias responsabilidades de nada te servirá pensar que «Tu no querías hacerlo..»

**Y NO TE ENGAÑES SON MUCHOS LOS QUE APENAS PRUEBAN EL ALCOHOL.**

# ¿SABES LO QUE BEBES?



Existen diferentes tipos de consumo de alcohol, algunos son peligrosos y destructivos.

Por ello es importante distinguir entre uso, abuso y dependencia.

## USO

Hace referencia a aquel consumo que, por producirse con una frecuencia mínima y en cantidades pequeñas, *no reporta al individuo consecuencias negativas* (físicas, psicológicas o sociales).

## ABUSO

Es aquel consumo que puede tener consecuencias muy negativas (*agudas o crónicas*) para las personas.

- *Porque se superen determinadas cantidades...*
- *Debido a las actividades que se realizan simultáneamente, como la **conducción de un coche o de una moto...***
- *O por determinadas características de la persona: **ser muy joven**, estar **embarazada**, tener un problema de salud, consumir medicamentos...*



## DEPENDENCIA

Bebedores habituales que ya han desarrollado *tolerancia* ante al alcohol y por ello, cada vez tienen que beber mayores cantidades para conseguir el mismo efecto. Pueden llegar a presentar como en otras drogodependencias, una *conducta compulsiva* por tomar alcohol de forma continuada o periódica.



¿CUAL ES TU CASO?

## ¿CUÁNTO ALCOHOL ES DEMASIADO?

No se puede responder de una forma única y concreta.

El único **límite** que es **seguro** para **TODOS** es el de la **ABSTINENCIA**.

Cada persona y cada circunstancia son únicas.

- *Por ejemplo, si vas a **CONDUCIR** lo seguro es **NO BEBER** alcohol.*

Debes saber que

***NO EXISTE UN LIMITE DE  
SEGURIDAD DE CONSUMO DE  
ALCOHOL EN MENORES DE EDAD***

- *La **defensa metabólica** ante el alcohol es más baja en menores de 17 años, por lo que su consumo en estas etapas de la vida, puede producir más fácilmente alteraciones orgánicas y/o psicológicas.*





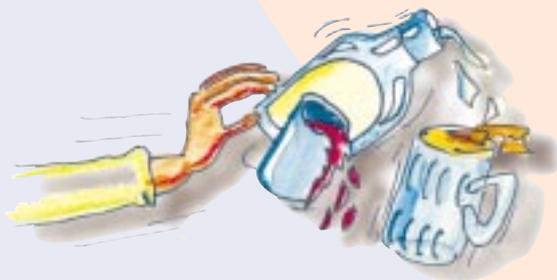
En **ADULTOS**, y sólo como orientación general, existen unos límites de consumo considerados seguros internacionalmente, y que tienden a ser cada vez más restrictivos. ...éstos son:

Adultos:

- **hombres** sanos, no superar los **30 gramos de alcohol puro al día.**
- **mujeres** sanas, no superar los **20 gramos de alcohol puro al día.**

Todas estas consideraciones han llevado a que organizaciones como la **Organización Mundial de la Salud** o el **Ministerio de Sanidad y Consumo español** hagan suyo el siguiente mensaje:

**ALCOHOL, CUANTO MENOS MEJOR**



**SI NO TE HAS PARADO A PENSAR  
CUANTO ALCOHOL CONSUMES,  
ESTE PUEDE SER EL MOMENTO.**



**¡PERO SI SÓLO BEBO.....!**

**Puedes utilizar la fórmula siguiente:**

$$\text{Gramos de alcohol Puro ingerido} = \frac{\text{Cantidad ingerida en mililitros} \times \text{Graduación alcohólica} \times 0,8}{100}$$

Siendo 0,8 el peso específico del etanol.

**Ejemplo: En media botella de vino (500 ml o cc)  
hay 48 gramos de alcohol puro  
Grs= 500 x 12 x 0,8 / 100 = 48**



Otro método que se utiliza para calcular el consumo de alcohol es el basado en **unidades** (drinks). Cada unidad equivale a 8- 10 gramos de alcohol.

Para una rápida valoración del alcohol consumido, utiliza la siguiente tabla:

### Cálculo del consumo de alcohol en unidades y gramos

Tipo de Bebida	Volumen	Nº de unidades	Nº de gramos
Vino	1 vaso (100 ml)	1	8
	1 litro	10	80
Cerveza	1 caña (200 ml)	1	8
	1 litro	5	40
Copas	1 copa (50 ml)	2	16
	1 carajillo (25 ml)	1	8
	1 combinado (50 ml)	2	16
	1 litro	40	320
Generosos (jerez, cava, vermut)	1 copa (50 ml)	1	8
	1 vermut (100 ml)	2	16
	1 litro	20	160





## ¿CÓMO ACTÚA EL ALCOHOL EN EL ORGANISMO?

El alcohol, una vez ingerido, se absorbe en el estómago y, la mayor parte, en el intestino delgado.

La rapidez de absorción depende del alcohol que llegue hasta el intestino delgado; la presencia de alimentos en el estómago, la cantidad de alcohol ingerida y las características de la bebida consumida, influyen en la velocidad de absorción del alcohol y su paso a la sangre.

Una vez en la sangre, se distribuye por todos los órganos del cuerpo humano, afectando de forma especial al **cerebro** (y por tanto al comportamiento de las personas) y al **hígado**, encargado principal de su metabolismo.

Entre el 2 y el 10% del etanol ingerido se elimina sin metabolizar, principalmente por la orina, aire espirado y sudor, constituyendo la base de la utilización de los etilómetros (alcoholímetros) como instrumento de cuantificación alcohólica.

El nivel máximo de alcohol en sangre se alcanza entre los 30 y 90 minutos desde que se ingiere la bebida. Su eliminación cuesta más tiempo, aproximadamente



8 - 10 horas, pudiendo mantenerse hasta 18 horas después de haber sido ingerido.

El alcohol es un **DEPRESOR del SISTEMA NERVIOSO CENTRAL**

- *retrasa el tiempo de reacción*
- *produce una falta de percepción del riesgo*
- *da una falsa seguridad*
- *provoca una descoordinación psicomotora.*
- *conlleva alteraciones sensoriales, principalmente de la visión*
- *origina somnolencia, cansancio y fatiga*



**¡¡INFORMATE!**

# PROBLEMAS DERIVADOS DEL CONSUMO JUVENIL DE ALCOHOL



La problemática derivada del consumo de alcohol en jóvenes tiene un carácter agudo, diferente a la del adulto, que es crónica.

Además la *defensa metabólica* ante el alcohol es *más baja en menores de 17 años*, por lo que su consumo en estas etapas de la vida, puede producir más fácilmente alteraciones orgánicas y/o psicológicas.

Los ***problemas*** que te puede ocasionar el **ALCOHOL** son:

- ***Alteraciones de las relaciones*** con la familia, compañeros y maestros.
- Bajo ***rendimiento escolar***.
- Empeora tu ***aspecto físico***: acumulación de ***grasas, acné***.
- Agresiones, ***violencias*** y alteraciones del orden público.





- Adopción de **conductas de alto riesgo**:
  - Conducir tras haber bebido o subir al coche o la moto de un amigo que ha bebido.
  - Realizar actividades sexuales de riesgo (sin protección) que pueden llevarte a un embarazo no deseado, enfermedades de transmisión sexual y SIDA.

○ ...



## PIENSA

*¿Te has visto involucrado o involucrada en alguna de estas situaciones?*

## ALGÚN DATO

Según la última **encuesta sobre Drogas** realizada en **1996**, a **escolares de 14 a 18 años**:

- El **66%** de los jóvenes encuestados había consumido alcohol **en los 30 días anteriores a la entrevista**, y de ellos casi las dos terceras partes consumen alcohol exclusivamente durante el **fin de semana**.
- Durante ese mes previo a la entrevista, el **27,7%** de los jóvenes declaró haber tomado alguna vez **cinco o más vasos/copas** de bebidas alcohólicas **en un intervalo de tres horas** y un **21%** admitió haberse **emborrachado**.

¿Sabes que **ESTE consumo de alcohol** es probablemente el factor de riesgo más importante en los **ACCIDENTES DE TRÁFICO**?

- Los **Accidentes de Tráfico** son la **primera causa de muerte en la ADOLESCENCIA y JUVENTUD**





Y no olvides que

**NO SE TRATA DEL AZAR  
o EL DESTINO,  
TU PUEDES EVITARLO**

*Beber alcohol sólo  
los fines de semana  
no significa que se controla  
el consumo*



# POR QUÉ EL CONSUMO DE ALCOHOL SE RELACIONA CON LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO

Porque el alcohol es un **depresor del sistema nervioso central**.

Es un **tóxico** que siempre tiene un **efecto depresor** aunque se manifiesta en dos fases: primero se produce **excitación**, por afectación de los centros nerviosos superiores y después **sedación** por la acción de depresión del resto de las estructuras nerviosas superiores.

1. Primero produce alteraciones en la **conducta** y modificaciones sensoriales: **desinhibición, pérdida de autocontrol, euforia, excitación, alteraciones de la visión...**
2. Posteriormente libera **impulsos primitivos**, alterando la afectividad, y provocando **irritación, agresividad...**
3. Puede llegar a provocar síntomas de **narcosis**. Las funciones motoras y sensitivas se afectan profundamente, hay una clara **somnolencia y sopor**.
4. Finalmente, te puede conducir al **coma**, e incluso a la **muerte** por parada respiratoria.



*No te pases, ahórrate un mal trago.*





***Accidente relacionado con el alcohol*** es aquel en el que un conductor o peatón implicado presenta un nivel por encima del límite legal. En España, recientemente se han reducido los límites legales de alcoholemia.

***Real Decreto 2282/1998, de 23 de octubre***

**0,5 gr/l** ..... Turismos

**0,3 gr/l** ..... Profesionales y ***Noveles***  
***durante los dos primeros años de experiencia***

La mayoría de los accidentes graves en jóvenes se produce en ***fin de semana***.

La primera causa es el ***alcohol*** y, en muchos casos, la ***falta de experiencia*** al volante.

Por eso ha bajado a ***0,3 gr/litro*** el nivel de alcohol en sangre permitido para conductores con menos de ***dos años*** de experiencia.

***Basta un cubata o una lata de cerveza en un adulto de peso medio para alcanzar este nuevo límite.***



Además, los riesgos del alcohol se *multiplican* si se mezcla con otras sustancias o medicamentos



*No te pases y ahórrate:*

- Una multa
- La suspensión del permiso de conducir
- Una condena con privación de libertad o
- **PAGAR EL EXCESO CON TU VIDA**

*...un mal trago.*





## RECUERDA QUE EL ALCOHOL .....

**NO ES .....**

**SI ES .....**

SI

*un estimulante*

*un depresor del Sistema Nervioso*

*bueno para el corazón*

*puede dañar el músculo cardíaco*

*nos dá fuerzas*

*no tiene efecto energético*

*aumenta el deseo sexual*

*disminuye la apetencia sexual*

*abre el apetito*

*irrita el estómago vacío*

*ayuda a resolver problemas*

*genera muchos más*

*combate el frío*

*es un vasodilatador periférico y lo aumenta*

*el café lo neutraliza*

*no existen remedios caseros*

*un alimento*

*las calorías del alcohol son «vacías», solo engordan*

NO

¿?



# ALGUNAS IDEAS PARA DISMINUIR TU CONSUMO DE ALCOHOL

**Decide** por adelantado *si vas o no a beber* alcohol. En caso afirmativo piensa en la cantidad que no te gustaría sobrepasar. Así será más fácil no dejarse llevar por la inercia del momento o la situación.

**Piensa** en otras bebidas *sin alcohol* que también puedes tomar. Le darás descanso a tu organismo, beberás menos y, te saldrá más barato.

Si has decidido beber alcohol: **alterna** el consumo de bebidas *con y sin* alcohol.

Las bebidas alcohólicas **bébelas poco a poco:** a tragos cortos y aumentando el tiempo entre uno y otro.

Cuando no bebas, **deja el vaso** en la mesa o en la barra.





**Si te pasas,  
perderás el control y  
beberás más y más.**

**Si crees que lo necesitas,  
no dudes en *pedir ayuda*  
a quien te la puede dar:  
Tu familia,  
tus profesores,  
tu médico ...,  
siempre están a mano.**

*Y No Olvides*

**ALCOHOL, CUANTO MENOS MEJOR**



## SI NO QUIERES DEJAR DE BEBER, SIEMPRE PUEDES BEBER MENOS.

Si tus razones para beber alcohol son del tipo: «voy a quedar mal si no bebo», «van a pensar que no sé divertirme», «voy a ser el único», ¿has pensado que otros pueden pensar igual?, o ¿que para estar a gusto con otras personas no es necesario hacer lo que los otros?. Quizá te interese **buscar otra gente** para salir y divertirse.

**No** sigas el juego de las «**rondas**». En las rondas todo el mundo bebe al ritmo de la persona que bebe más deprisa. Si cada persona paga lo que bebe, todo el mundo beberá lo que realmente quiera y nadie acabará «subvencionando» el consumo excesivo de los y las demás.

**Olvídate** de las «**mezclas explosivas**». Esas que algunos bares o pubs han puesto de moda. Multiplican los efectos negativos del alcohol en el organismo.





**No** participes en el «juego» que algunos establecimientos han ideado, premiando a los mejores o peores estudiantes o a los mayores consumidores de alcohol. Es descarado su afán de ganar dinero a costa de tu salud.

Fundamentalmente **sé tú**.  
*Infórmate, conoce los riesgos y mantén opinión y criterio.*



*Recuerda*

**ALCOHOL, CUANTO MENOS MEJOR**



## LA MEJOR ESTRATEGIA, LA PREVENCIÓN

Si has bebido, **NO** conduzcas. Hay otras formas de llegar a casa.

No te montes en un coche con un conductor que haya bebido: arriesgará tu vida sin pensárselo, simplemente porque no puede pensar.

**SE SOLIDARIO**, intenta evitar que un amigo bebido coja el coche.

Si sales en grupo, asegúrate de que un amigo no bebe.

Ya sabes, **BUSCA ALTERNATIVAS:**

### Transporte público

*TAXI...  
IMÁS CARO  
ES PERDER  
LA VIDA!*



*No te pases, ahórrate un mal trago.*

**«Todos los niños y adolescentes tienen derecho a crecer en un medio ambiente protegido de las consecuencias negativas asociadas al consumo de alcohol y, en la medida de lo posible, de la promoción de bebidas alcohólicas».**

**(Carta Europea sobre el Alcohol.  
París, 1995)**

