

# LOS EFECTOS Y RIESGOS DEL CONSUMO DE ALCOHOL

## CONTENIDOS RELACIONADOS CON LOS EJERCICIOS

### CONCEPTUALES

Conocer los efectos y los riesgos y consecuencias del consumo de alcohol a corto plazo (efectos agudos) y a largo plazo (efectos crónicos).

Conocer los efectos del alcohol en colectivos especialmente vulnerables: menores, mujeres embarazadas etc.

Conocer el concepto de Unidad de Bebida Estándar (UBE) y los niveles de riesgo en función del consumo.

Comprender el concepto de alcoholemia. Niveles de alcohol en sangre e intoxicación etílica.

### PROCEDIMENTALES

Debatir sobre la veracidad de los tópicos culturales que hacen referencia a los efectos del alcohol y recoger la evidencia de los riesgos y daños del consumo.

Calcular equivalencias entre tasas de alcoholemia, efectos sobre el comportamiento, número y tipo de consumiciones, y Unidades de Bebida Estándar (UBEs).

### ACTITUDINALES

Tomar conciencia de la importancia de reducir riesgos y prevenir las consecuencias negativas relacionados con el consumo de bebidas alcohólicas.

Mantener una actitud firme contra el consumo de alcohol en menores y otros colectivos de riesgo.

## DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS

### *Ejercicio 1.*

Debate sobre la veracidad de los tópicos culturales sobre el alcohol contrastándolo con los conocimientos científicos sobre el tema. Exposición y explicación de los efectos y riesgos del consumo de alcohol incidiendo especialmente en los colectivos más vulnerables: menores, mujeres, embarazadas, conducción, etc.

### *Ejercicio 2.*

Ejercicio práctico en el que el grupo calculará la tasa de alcoholemia de un sujeto imaginario para posteriormente debatir y aclarar conceptos sobre los efectos del alcohol en función de la cantidad consumida, la frecuencia y las circunstancias en que se consuma y para explicar los efectos del alcohol según el grado de alcoholemia.

### *Ejercicio 3.*

Ejercicio práctico en el que el alumno calculará equivalencias entre tasa de alcoholemia, número y tipo de consumiciones, la Unidad de Bebida Estándar (UBE) y efectos sobre el comportamiento y riesgos.

## Ejercicio nº 1

DEBATE SOBRE LA VERACIDAD DE LOS TÓPICOS CULTURALES REFERENTE AL ALCOHOL.

Mitos y realidades sobre el alcohol		
	Mito	Realidad
1	Beber alcohol sólo los fines de semana no produce daños en el organismo.	
2	El consumo de alcohol ayuda a salir de las horas bajas, a superar el cansancio y a estar más animado y en forma.	
3	El consumo de alcohol hace entrar en calor y combate el frío.	
4	El alcohol es un alimento.	
5	El alcohol es bueno para el corazón.	
6	El alcohol facilita las relaciones sexuales.	
7	El que más aguanta el alcohol es porque es más fuerte.	

## Ejercicio nº 1

### DEBATE SOBRE LA VERACIDAD DE LOS TÓPICOS CULTURALES REFERENTE A LOS EFECTOS DEL ALCOHOL.

Mitos y realidades sobre el alcohol		
	Mito	Realidad
1	<b>Beber alcohol sólo los fines de semana no produce daños en el organismo.</b>	El daño que provoca el alcohol depende del llamado "patrón de consumo", es decir, de la cantidad (a mayor cantidad, mayor daño) y de la intensidad (la misma cantidad concentrada en menos tiempo es más dañina). También existe el riesgo de convertirse en un hábito, hasta el punto de no divertirse sin beber.
2	<b>El consumo de alcohol ayuda a salir de las horas bajas, a superar el cansancio y a estar más animado y en forma.</b>	El consumo abusivo de alcohol hace perder el control sobre las emociones y sentimientos. Tras una breve sensación de bienestar, si se está triste o deprimido, esta situación se agudiza. Asimismo, se produce una mayor fatiga física y más sueño; también se pierde fuerza y coordinación.
3	<b>El consumo de alcohol hace entrar en calor y combate el frío.</b>	El alcohol produce una sensación momentánea de calor al dilatar los vasos sanguíneos y dirigir la sangre hacia la superficie de la piel, pero en poco tiempo la temperatura interior del cuerpo disminuye y se siente más frío. Por eso, en situaciones de embriaguez hay que abrigar y proporcionar calor a la persona y nunca intentar espabilarla con duchas frías.
4	<b>El alcohol es un alimento.</b>	El alcohol engorda pero no alimenta. Al contrario, aumenta la producción de grasa en el organismo.
5	<b>El alcohol es bueno para el corazón.</b>	Diversos estudios han puesto de manifiesto que en adultos, el consumo moderado de alcohol disminuye el riesgo de padecer enfermedades de corazón, pero estos efectos beneficiosos no aparecen en todas las personas ni en todos los casos.
6	<b>El alcohol facilita las relaciones sexuales.</b>	Al contrario, el consumo abusivo muchas veces dificulta o incluso impide unas relaciones sexuales plenas, provocando impotencia y otras disfunciones asociadas.
7	<b>El que más aguanta el alcohol es porque es más fuerte.</b>	No existe relación alguna entre fortaleza o virilidad y "aguantar" un mayor consumo de alcohol. Si se aguanta mucho puede ser que el organismo se haya acostumbrado. Ha desarrollado tolerancia al alcohol y eso no significa que haga menos daño, sino que hay más riesgo de convertirse en dependiente y, por tanto, en alcohólico.

## Ejercicio nº 2

### CALCULO PARA PREDECIR LA ALCOHOLEMIA

$$\text{Tasa de alcoholemia en sangre} = \frac{\text{gramos de alcohol absoluto ingeridos}}{\text{Kg. de peso corporal} \times \text{tasa de absorción}}$$

Se toma como ejemplo un caso imaginario de un hombre de 70 Kg. que ha tomado 4 vinos:

$$\frac{\quad}{x} = \text{gr./l}$$

La tasa de alcoholemia en el ejemplo seria de **0,81 gramos de etanol/ litro de sangre**

#### Preguntas para reflexionar:

- Con este grado de alcoholemia, ¿todos sentiríamos los mismos efectos?
- ¿Por qué hay personas que son más sensibles al alcohol que otras?
- ¿Qué significa aguantar más o menos el alcohol?

## Ejercicio nº 2

### CALCULO PARA PREDECIR LA ALCOHOLEMIA

$$\text{Tasa de alcoholemia en sangre} = \frac{\text{gramos de alcohol absoluto ingeridos}}{\text{Kg. de peso corporal} \times \text{tasa de absorción}}$$

Se toma como ejemplo un caso imaginario de un hombre de 70 kg. que ha tomado 4 vinos:

$$\frac{40 \text{ gr.}}{70 \text{ kg.} \times 0,7} = 0,81 \text{ gr/l}$$

La tasa de alcoholemia en el ejemplo seria de 0,81 gramos de etanol/ litro de sangre

#### Debate:

- Con este grado de alcoholemia, ¿todos sentiríamos los mismos efectos?
- ¿Por qué hay personas que son más sensibles al alcohol que otras?
- ¿Qué significa aguantar más o menos el alcohol?

**A PARTIR DEL DEBATE SE EXPLICAN LOS EFECTOS DEL ALCOHOL SEGÚN EL GRADO DE ALCOHOLEMIA. (Leer información general)**

**Ejercicio nº 3** Completar la tabla con los datos que faltan (UBES (Unidades de Bebida Estandar), y número y tipos de consumiciones)

Alcoholemia g / l	Fases	UBEs	Consumiciones (nº y tipo)	Efectos
0.3 – 0.5	BORRACHERA LEVE	HOMBRES _____  MUJERES _____	HOMBRES _____  MUJERES _____	<ul style="list-style-type: none"> <li>↗ afección leve del rendimiento psicomotor</li> <li>↗ reducción percepción de luces</li> <li>↗ distorsión percepción distancias</li> <li>↗ disminución campo visual (efecto túnel)</li> <li>↗ desinhibición</li> <li>↗ euforia leve</li> <li>↗ sobrevaloración de las facultades</li> </ul>
0.5 – 1	BORRACHERA MODERADA	HOMBRES 5 UBES  MUJERES 4 UBES	HOMBRES 2.5 COMBINADOS O 5 CAÑAS  MUJERES 2 COMBINADOS O 4 CAÑAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>↗ deterioro moderado del rendimiento psicomotor</li> <li>↗ alteración coordinación manual</li> <li>↗ Deterioro percepción luz roja</li> <li>↗ Aumento tiempo de reacción</li> <li>↗ Impulsividad y agresividad al volante</li> <li>↗ Dificultades para hablar y coordinar movimientos</li> </ul>
1 - 2	BORRACHERA INTENSA	HOMBRES _____  MUJERES _____	HOMBRES _____  MUJERES _____	<ul style="list-style-type: none"> <li>↗ Deterioro grave de rendimiento psicomotor</li> <li>↗ Conducción temeraria por poca apreciación del riesgo</li> <li>↗ Reducción de agudeza visual</li> <li>↗ Reducción de visión periférica y de recuperación al deslumbramiento</li> <li>↗ Visión borrosa</li> <li>↗ Falta de coordinación de movimientos</li> <li>↗ Agresividad</li> <li>↗ Euforia excesiva</li> <li>↗ Sedación</li> <li>↗ Pérdida de control de facultades superiores</li> </ul>
2 - 3	BORRACHERA COMPLETA	HOMBRES _____  MUJERES _____	HOMBRES _____  MUJERES _____	<ul style="list-style-type: none"> <li>↗ Deterioro muy grave de rendimiento psicomotor</li> <li>↗ Visión muy borrosa</li> <li>↗ Descoordinación grave</li> <li>↗ Confusión</li> <li>↗ Estado de apatía y somnolencia</li> </ul>
3- 5	COMA			<ul style="list-style-type: none"> <li>↗ Imposibilidad de conducir</li> <li>↗ Coma</li> </ul>
> 5	MUERTE			

**Ejercicio nº 3** Completa la tabla con los datos que faltan (nº de unidades estándar, nº y tipos de consumiciones y riesgos) (Mujer: 60 kg y hombre: 70 kg.)

Alcoholemia g / l	Fases	UBEs	Consumiciones (nº y tipo)	Efectos
0.3 – 0.5	BORRACHERA LEVE	HOMBRES 3 UBES  MUJERES 2 UBES	HOMBRES 1,5 COMBINADOS O 3 CAÑAS  MUJERES 1 COMBINADO O 2 CAÑAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ afección leve del rendimiento psicomotor</li> <li>↻ reducción percepción de luces</li> <li>↻ distorsión percepción distancias</li> <li>↻ disminución campo visual (efecto túnel)</li> <li>↻ desinhibición</li> <li>↻ euforia leve</li> <li>↻ sobrevaloración de las facultades</li> </ul>
0.5 – 1	BORRACHERA MODERADA	HOMBRES 5 UBES  MUJERES 4 UBES	HOMBRES 2,5 COMBINADOS O 5 CAÑAS  MUJERES 2 COMBINADOS O 4 CAÑAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ deterioro moderado del rendimiento psicomotor</li> <li>↻ alteración coordinación manual</li> <li>↻ Deterioro percepción luz roja</li> <li>↻ Aumento tiempo de reacción</li> <li>↻ Impulsividad y agresividad al volante</li> <li>↻ Dificultades para hablar y coordinar movimientos</li> </ul>
1 - 2	BORRACHERA INTENSA	HOMBRES 10 UBES  MUJERES 7,5 UBES	HOMBRES 5 COMBINADOS O 10 CAÑAS  MUJERES 4 COMBINADOS U 7,5 CAÑAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Deterioro grave de rendimiento psicomotor</li> <li>↻ Conducción temeraria por poca apreciación del riesgo</li> <li>↻ Reducción de agudeza visual</li> <li>↻ Reducción de visión periférica y de recuperación al deslumbramiento</li> <li>↻ Visión borrosa</li> <li>↻ Falta de coordinación de movimientos</li> <li>↻ Agresividad</li> <li>↻ Euforia excesiva</li> <li>↻ Sedación</li> <li>↻ Pérdida de control de facultades superiores</li> </ul>
2 - 3	BORRACHERA COMPLETA	HOMBRES 15 UBES  MUJERES 11 UBES	HOMBRES 8 COMBINADOS O 15 CAÑAS  MUJERES 6 COMBINADOS U 11 CAÑAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Deterioro muy grave de rendimiento psicomotor</li> <li>↻ Visión muy borrosa</li> <li>↻ Descoordinación grave</li> <li>↻ Confusión</li> <li>↻ Estado de apatía y somnolencia</li> </ul>
3- 5	COMA			<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Coma</li> <li>↻ Imposibilidad de conducir</li> </ul>
> 5	MUERTE			

# **REDUCCIÓN DE RIESGOS RELACIONADOS CON EL CONSUMO DE ALCOHOL**

## **CONTENIDOS RELACIONADOS CON EL EJERCICIO**

### **CONCEPTUALES**

Conocer los efectos y riesgos del consumo de alcohol.

### **PROCEDIMENTALES**

Relacionar los efectos no deseados del consumo de alcohol con las pautas de actuación necesarias para reducir los riesgos relacionados con el consumo de esta sustancia.

### **ACTITUDINALES**

Tomar conciencia de la importancia de reducir riesgos y prevenir las consecuencias negativas relacionados con el consumo de bebidas alcohólicas.

Mantener una actitud firme contra el consumo de alcohol en menores y otros colectivos de riesgo.

## **DESARROLLO DEL EJERCICIO**

### *Ejercicio 4*

Relacionar los efectos no deseados del consumo de alcohol con las pautas de actuación que debemos llevar a cabo en esas situaciones para reducir los riesgos relacionados con el consumo de esta sustancia.

## Ejercicio nº 4

Cumplimenta la tabla relacionando las columnas “CONSECUENCIAS” del consumo de alcohol y “PAUTAS DE ACTUACION PARA REDUCIR RIESGOS” a partir de los siguientes listados:

### CONSECUENCIAS del consumo de alcohol

- Vómitos
- ~~Pérdida de conciencia (La persona no responde a estímulos)~~
- Deshidratación
- Caídas y cortes
- Peleas
- Relaciones sexuales sin preservativo
- ~~Conducción temeraria~~

### PAUTAS DE ACTUACION PARA REDUCIR RIESGOS

- Beber agua y bebidas refrescantes sin alcohol.
- No intervenir y si es necesario avisar a emergencias.
- Protegerse, auxiliar y socorrer en la medida que sepamos. Si es necesario avisar a emergencias.
- Nunca provocar el vómito de una persona intoxicada. Posición lateral de seguridad.
- ~~Llamar al 112.~~
- ~~Utilizar transporte público.~~
- Llevar siempre preservativos.

<b>CONSECUENCIAS</b> del consumo de alcohol	<b>PAUTAS DE ACTUACION PARA REDUCIR RIESGOS</b>
<b>Vómitos</b>	
<b>Pérdida de conciencia</b> (La persona no responde a estímulos)	Llamar al 112.
<b>Deshidratación</b>	
<b>Caídas y cortes</b>	
<b>Peleas</b>	
<b>Relaciones sexuales sin preservativo</b>	
<b>Conducción temeraria</b>	Utilizar transporte público.

## Ejercicio nº 4

Cumplimenta la tabla relacionando las columnas “CONSECUENCIAS” del consumo de alcohol y “PAUTAS DE ACTUACION PARA REDUCIR RIESGOS” a partir de los siguientes listados:

### CONSECUENCIAS del consumo de alcohol

- Vómitos
- Pérdida de conciencia (La persona no responde a estímulos)
- Deshidratación
- Caídas y cortes
- Peleas
- Relaciones sexuales sin preservativo
- ~~Conducción temeraria~~

### PAUTAS DE ACTUACION PARA REDUCIR RIESGOS

- Beber agua y bebidas refrescantes sin alcohol.
- No intervenir y si es necesario avisar a emergencias.
- Protegerse, auxiliar y socorrer en la medida que sepamos. Si es necesario avisar a emergencias.
- Nunca provocar el vómito de una persona intoxicada. Posición lateral de seguridad.
- ~~Llamar al 112.~~
- ~~Utilizar transporte público.~~
- Llevar siempre preservativos.

<b>CONSECUENCIAS</b> del consumo de alcohol	<b>PAUTAS DE ACTUACION PARA REDUCIR RIESGOS</b>
<b>Vómitos</b>	Nunca provocar el vómito de una persona intoxicada. Posición lateral de seguridad.
<b>Pérdida de conciencia</b> (La persona no responde a estímulos)	Llamar al 112.
<b>Deshidratación</b>	Disponer de agua potable en los servicios y servir agua y bebidas sin alcohol a buen precio.
<b>Caídas y cortes</b>	Utilizar el botiquín. Si es necesario avisar a emergencias
<b>Peleas</b>	Avisar al personal de seguridad y si es necesario avisar a emergencias.
<b>Relaciones sexuales sin preservativo</b>	Tener máquina de preservativos en el local.
<b>Conducción temeraria</b>	Facilitar el acceso al local por medio de transporte público.

# **LA LEY SOBRE LA VENTA Y DISPENSACIÓN DE ALCOHOL**

## **CONTENIDOS RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD**

### **CONCEPTUALES**

Conocer la normativa vigente sobre venta y consumo de las bebidas alcohólicas: a menores, en establecimientos públicos, etc

### **PROCEDIMENTALES**

Buscar, analizar y reflexionar sobre la legislación vigente relativa a la comunidad autónoma de los participantes.

### **ACTITUDINALES**

Tomar conciencia de la importancia de reducir riesgos y prevenir las consecuencias negativas relacionados con el consumo de bebidas alcohólicas.

Mantener una actitud firme contra el consumo de alcohol en menores y otros colectivos de riesgo.

## **DESARROLLO DEL EJERCICIO**

### *Ejercicio 5*

Buscar la normativa vigente y rellenar las siguientes cuestiones: venta de alcohol a menores, y entrada de menores en locales de hostelería.

## Ejercicio nº 5

Busca la normativa y rellena las siguientes cuestiones relativas a tu Comunidad:

	<b>Edad límite de venta de alcohol</b>	<b>Edad límite de entrada en locales de hostelería (bares, pubs...)</b>
<b>Ley que lo regula</b>		
<b>Qué dice la ley</b>		

## Ejercicio nº 5

Busca la legislación vigente en tu Comunidad Autónoma y rellena las siguientes cuestiones relativas a tu Comunidad:

	<b>Edad límite de venta de alcohol</b>	<b>Edad límite de entrada en locales de hostelería (bares, pubs...)</b>
<b>Ley que lo regula</b>	Ley 18/1998, de 25 de junio, sobre prevención, asistencia e inserción en materia de drogodependencias	Ley 4/1995, de 10 de noviembre, de Espectáculos Públicos y Actividades Recreativas
<b>Qué dice la ley</b>	La prohibición de venta o suministro de bebidas alcohólicas a personas menores de edad. (Artículo 20.1)	Se tipifica como infracción grave, la admisión o participación de menores de edad en locales o espectáculos en que lo tengan prohibido y la venta o suministro de bebidas alcohólicas a menores de edad, así como permitir su consumo en locales o instalaciones donde esté expresamente prohibido.