


ALCOHOL



Diseñado por: Zuriñe Porres

www.hegoak.cjb.net



Fiesta y alcohol han estado siempre muy unidos. A pesar de ser una droga legal y socialmente aceptada, no está exenta de riesgos. Estos riesgos pueden ser leves (precaución), graves (advertencia) o muy graves (contraindicación), así que deberías tenerlos en cuenta si quieres disfrutar más de tus experiencias.

Existen diferentes tipos de fiesta: botellón, bajeras o piperos, ir de bares o discotecas, conciertos, celebraciones especiales (txupinazo, bodas, nochevieja...), un día “cualquiera” (jueves, viernes, sábado..) etc. Por ello, tendremos que tener en cuenta aspectos diferentes para que la fiesta sea realmente fiesta.

¡Venga, campeón! ¿A que no te bebes esto de un trago? Los juegos y competiciones para ver quien aguanta más suelen acabar con la fiesta de alguno... o de todos... veremos que pasa... si te pasas. Beber más, y más rápido no implica pasárselo mejor ¿o sí? No sé, vaya, ¿Qué te parece?

Características y composición:

El alcohol es una droga que actúa deprimiendo el sistema nervioso central (SNC), con esto no queremos decir que nos ponga tristes, sino que baja la actividad de nuestro SNC. Hay diversos tipos de alcoholes, pero el único apto para el consumo humano es el **etanol**.

Contenido de etanol de las bebidas alcohólicas:

Las diferentes bebidas alcohólicas llevan, en sus envases comerciales una anotación en la que se indica el grado alcohólico de dichas bebidas. Así cuando vemos un 20%Vol (o lo que es lo mismo 20°) nos están diciendo que la quinta parte (20%) del contenido de esa botella es etanol puro. Esta medida hace referencia al volumen que ocupa, pero para comprender mejor los efectos que tiene sobre las personas conviene pasar la medida de volumen (mililitros) a gramos. Para calcular los gramos de alcohol de una bebida hay que aplicar la siguiente fórmula:

$$\text{Gramos de etanol} = \frac{(G^\circ \times \text{ml} \times 0.80)}{100}$$

G° hace referencia a la graduación indicada en la etiqueta.

Ml hace referencia a la cantidad de bebida ingerida expresada en mililitros.

0.80 g es el peso de un mililitro de etanol puro.

Son muchas las bebidas alcohólicas pero suelen clasificarse en dos grupos dependiendo de los medios mediante los cuales son obtenidas

Bebidas fermentadas

Para su elaboración se utilizan alimentos dulces en su forma natural como la caña de azúcar, la miel, frutas maduras, etc. Mediante un proceso químico (fermentación) los azúcares se transforman de modo natural en alcohol. El grado alcohólico que pueden alcanzar estas bebidas oscila entre 4° y 18°.

Contenido de etanol de diferentes bebidas fermentadas:

100 ml de cerveza: 4.4 g de etanol.

100 ml de sidra: 3.6 g de etanol.

100 ml de vino: 9.6 g de etanol.

Bebidas destiladas

La mayoría de las bebidas que superan la graduación de 20° se obtienen por medio de la destilación. El proceso consiste en sacar una bebida con más alcohol, a partir de otras bebidas alcohólicas fermentadas. Dependiendo que bebidas fermentadas se utilicen como materia prima se obtienen diferentes productos:

Contenido de etanol de diferentes bebidas destiladas:

100 ml de whisly ó ron ó ginebra ó vodka:

34 g de etanol.

100 ml de licores: 25/30 g de etanol.

100 ml de jerez: 17 g de etanol.

DOSIS Y SU RELACIÓN CON LOS EFECTOS:

Ante la ausencia de contraindicaciones (diabéticos, gente en desarrollo, problemas psicológicos..), es aceptable para el organismo masculino un consumo de hasta 0.7 g de etanol por kg y día, y de hasta 0,65 g de etanol en el caso de las mujeres, no siendo acumulable si no se consume en varios días.

Así pues, un varón de 70 kg puede llegar a consumir en un día 49 g de etanol lo que equivale medio litro de vino (aproximadamente), y una mujer de 60 kg alrededor de 38,5 g.

(VER TABLAS DEL FOLLETO)

- Pero hay otros factores más importantes que determinan los efectos:

La concentración de alcohol:

No es lo mismo tomarse tres vinos repartidos a lo largo del día que tomarse tres vinos de golpe. En el segundo caso, el grado de concentración en sangre es mayor y por tanto los efectos y los riesgos son mayores.

La frecuencia del consumo:

Beber todos los días del año medio litro de vino incrementa el riesgo de sufrir efectos colaterales. Podríamos estar acercándonos a la alcoholización del organismo dependiendo de las características personales y sociales de cada persona.

Los efectos del consumo de alcohol dependen de diversos factores: **CONDICIONANTES**

- **El peso y el sexo** de la persona consumidora (tabla).

Las mujeres por razones fisiológicas tienen una mayor sensibilidad hacia los efectos de la sustancia.

- **Cantidad y rapidez**, cuanto más alcohol consumas en menor periodo de tiempo se produce un mayor grado de intoxicación potenciándose los efectos y los riesgos.

- **La ingesta de comida antes y/o durante el consumo** de alcohol, sobretodo si son alimentos grasos, hace que el estómago incorpore a la sangre el etanol de modo más lento y gradual, reduciéndose la concentración en nuestro cuerpo y por lo tanto los efectos y los riesgos que tiene sobre nosotros.

- **La tolerancia que cada persona** haya desarrollado a esta sustancia también tiene repercusiones, ya que no se desarrolla igual para todos los efectos. Podemos hacernos resistentes al efecto embriagador pero el deterioro físico sigue siendo el mismo.

- La **edad**: Los órganos de una persona de entre 20 y 60 años toleran mejor el alcohol.

Grado de intoxicación o proporción de alcohol en la sangre (g/l) en función del peso corporal de la cantidad de etanol puro ingerido (g)

| Peso hombre | | 0'3 g/l. | 0'5 g/l | 1 g/l | 1'5 g/l |
|-------------|--------|----------|---------|-------|---------|
| Peso mujer | | | | | |
| H | 50 kg | 10 g | 17 g | 34 g | 51 g |
| M | 45 kg | 8 g | 13 g | 26 g | 39 g |
| H | 60 kg | 12 g | 21 g | 42 g | 63 g |
| M | 50 kg | 9 g | 15 g | 30 g | 45 g |
| H | 70 kg | 15 g | 24 g | 48 g | 72 g |
| M | 55 kg | 10 g | 16 g | 33 g | 49 g |
| H | 80 kg | 17 g | 28 g | 56 g | 84 g |
| M | 60 kg | 11 g | 18 g | 35 g | 53 g |
| H | 90 kg | 19 g | 31 g | 61 g | 92 g |
| M | 65 kg | 12 g | 19 g | 38 g | 57 g |
| H | 100 kg | 21 g | 34 g | 68 g | 102 g |
| M | 70 kg | 13 g | 21 g | 42 g | 63 g |

* Los controles policiales utilizan también la medida en g/l para determinar los límites para la conducción.

* Mirar contenido de etanol de las bebidas destiladas y fermentadas.

Efectos según el grado de intoxicación etílica:

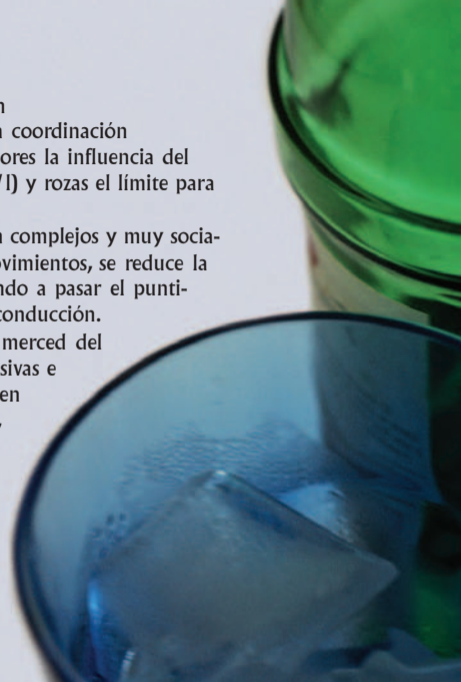
De 0.1 a 0.5 g/l: Desinhibición, es decir, se relaja el freno que nuestra cabeza pone sobre nuestras conductas, te puedes sentir un poco eufórico, feliz, con menos complejos y más sociable. Pero debes tener en cuenta que se altera ligeramente la coordinación de movimientos y aumenta el tiempo que tardamos en reaccionar, por lo que no infravalores la influencia del alcohol sobre nuestras capacidades. Se rebasa el límite para la conducción en nóveles (0,3 g/l) y rozas el límite para la conducción en el resto de casos.

De 0.5 a 1 g/l: Aumenta la desinhibición, la euforia, sentimiento de felicidad, sin complejos y muy sociable. Pero también se reduce el campo visual, aumenta la falta de coordinación de los movimientos, se reduce la capacidad de atención y el rendimiento en tareas más o menos complejas. Estás empezando a pasar el puntillo y conducir es una práctica de riesgo inasumible, sobrepasa el nivel permitido para la conducción.

De 1 a 3 g/l: Van desapareciendo los efectos placenteros, empiezas a estar a merced del “viento”, la visión se vuelve bastante borrosa y/o doble, pueden aparecer conductas impulsivas e incluso violentas. El grado de confusión empieza a ser notable, así como las alteraciones en la percepción, mayor somnolencia, la pérdida de control empieza a ser muy importante, con pérdida progresiva de conciencia.

De 3 g/l en adelante: Se puede llegar al estado de coma, hipotensión, bradicardia, van aumentando las probabilidades de convulsiones, y según seguimos bebiendo, el riesgo de coma profundo es más elevado con riesgo de parada cardiorespiratoria.

Bajada: Es la conocida resaca; mareos, debilidad, agotamiento físico (disminución de la glucosa), deshidratación (efecto diurético) pudiendo llegar a un malestar general con posible dolor de cabeza y ardor de estómago, en algunos casos, puede darse también vómitos o diarrea.



Efectos a medio/largo plazo: RIESGOS A LA SALUD

- El **hígado**: Las principales alteraciones hepáticas que puede producir son:

Esteatosis hepática: también conocido como hígado graso. Su pronóstico suele ser bueno y se soluciona abandonando el consumo de alcohol.

Hepatitis alcohólica: Sus síntomas principales son coloración amarillenta de la conjuntiva de los ojos y la piel, cansancio, fiebre poco elevada y vómitos. Las hepatitis leves pueden mejorar si se practica la abstinencia o degenerar en una cirrosis hepática si se sigue consumiendo.

Cirrosis hepática: Aparece en un gran número de alcohólicos. El deterioro del hígado llegado a este punto es irreversible y produce graves complicaciones, propiciando la aparición del cáncer de hígado.

El daño hepático en sus formas más leves puede aparecer en 3 meses de consumo abusivo. Si se continua con los excesos el daño empeora, en 10 o 15 años se puede desarrollar en su forma más grave (cirrosis).

- El **sistema nervioso** es el otro gran afectado por el alcohol y entre sus alteraciones más frecuentes se pueden destacar:

Dependencia alcohólica o alcoholismo:

El alcohol es de las pocas sustancias que genera dependencia física, esto quiere decir que el cuerpo se acostumbra tanto a él que ya no puede funcionar sin éste. Se da esto en tal medida que el síndrome de abstinencia en su modo más severo puede llevar a la muerte (delirium tremens).

Psicosis alcohólicas.

- **Otras alteraciones orgánicas** producidas por el consumo abusivo de alcohol son:
Gastritis, halitosis, esofaguitis y úlcera gastroduodenal (aparato digestivo).
Arteriosclerosis, insuficiencia cardíaca e infarto de miocardio (sistema circulatorio).

RECOMENDACIONES GENERALES:

1. Ejercicio y alimentación equilibrada durante toda la semana. Tu cuerpo estará más preparado para el ritmo del fin de semana y la fiesta.
2. Procura que tu cuerpo esté descansado el fin de semana, si pierdes horas de sueño durante la semana y llegas al día de la fiesta con el cuerpo hecho polvo te costará más levantar el ánimo y al día siguiente te levantarás peor.
3. Consume con moderación, saboreando lo que bebes, espaciando los consumos, e intercalando de vez en cuando bebidas hidratantes (zumos, bebidas para deportistas, agua...).
4. El alcohol puede favorecer la desinhibición, pero recuerda que las risas y el buen rollo están en tu interior, no dentro de un vaso.
5. Rodéate de amigos y ser previsores ante posibles problemas: pérdidas, crisis relacionadas con el consumo (I12), robos, peleas...
6. Los espacios sobresaturados de gente, y con altas temperaturas, incrementan los riesgos de desmayos, bajones de tensión, deshidratación e incluso golpe de calor... Es recomendable descansar, hidratarse y ventilarse de vez en cuando.
7. Procura dejar de consumir al menos hora y media antes de replegar, y procura acabar la noche con algo de alimento para el cuerpo, o al menos, un buen vaso de leche con cacao, te ayudará a descansar mejor, así como a recuperarte antes y mejor.

CUANDO NOS PASAMOS... ¿CÓMO ACTUAR?

Personaliza tu consumo. Cada persona somos un mundo y el alcohol no tiene por qué sentarnos igual, ni las dosis, ni las mezclas. No decidas por nadie y que nadie decida por ti. Controla a tu manera los peligros de ir a katxis y del consumo en grupo (poner bote). Procura marcarte límites antes de la fiesta, porque luego... ya se sabe... e intenta cumplirlos.

Recuerda que cuando te pasas puedes ponerte pesado, liarla, potar, joder la fiesta a tus colegas, te puede dar por llorar...

Si continuas bebiendo, probablemente la cosa empeorará, pudiendo quedar K.O. o en coma etílico (intoxicación aguda con pérdida de conocimiento).

Ante una intoxicación etílica con pérdida de conocimiento:

Ante todo tranquilidad, protege a la persona accidentada, comprueba el nivel de conciencia (estímulos auditivos, táctiles...)

- Si responde... levantarle y hacerle andar para que se vaya despejando.
- Si está realmente inconsciente... asegúrate de que entra aire en los pulmones, vigila las constantes vitales (respiración y pulso) y llama al teléfono de urgencias (112). Intenta aportar el máximo de información sobre lo que ha tomado y sucedido. Vigila las posibles heridas y sitúa a la persona tumbada de lado para prevenir ahogamientos por vómito (posición de seguridad).

A VER SI PILLAMOS ESTA NOCHE...

Aunque sea inconscientemente, las relaciones con otras personas suelen estar muy presentes en nuestras fiestas, si a ello le sumamos el alcohol, debemos tener en cuenta:

- Ser respetuosos con las demás personas en la fiesta, a nadie nos gusta que nos acosen de manera pesada, babosa... Ten en cuenta que la vivencia de la sexualidad es diferente en cada persona, y que además puede haber terceras personas implicadas. La sensibilidad y empatía siempre son buenas premisas.
- Las lagunas de la noche, o arrepentimientos posteriores al ciego, pueden jugarte malas pasadas, lo puedes evitar regulando tu dosis y con un “consumo responsable”.
- Bebidos somos menos conscientes de los riesgos, e incluso podemos tener dificultades para mantener relaciones satisfactorias, por lo que puedes llegar a perderte otras sensaciones placenteras. **SEXO SEGURO...** ¿Te suena?



ALCOHOL Y CONDUCCIÓN

- El alcohol afecta al organismo disminuyendo muchas de las facultades necesarias para una conducción segura, tanto para ti como para los demás.

Disminuye el campo visual.

Provoca incoordinación motora lo que hace que los movimientos no sean precisos.

Disminuye la resistencia física, incrementando la sensación de fatiga y propiciando el adormecimiento.

Se calculan mal las distancias.

Se perturba la visión (borrosa o incluso doble); la capacidad de la vista para adaptarse a los cambios de luz también se ve reducida.

Disminuyen los reflejos incrementándose el tiempo de reacción.

- La ley prohíbe circular con alcoholemias superiores a:

0.5 gr/l en sangre o 0.25 g/l en aliento.

0.3 g/l en sangre o 0.15 g/l en aliento para conductores novatos con menos de dos años de carnet de conducir y para los profesionales del transporte.

Muy importante:

Ten muy presente quién va a coger el coche esa noche, o cómo os vais a desplazar de ida y vuelta. Procura planificar alternativas antes de exponeros a riesgos muy graves. Por tu seguridad y la de todos.

Reflexiona sobre lo que puede ocurrir si conduces, o si te subes en un vehículo cuyo conductor está bajo los efectos del alcohol y/u otras drogas.

Es aconsejable esperar a que se te pase el efecto de lo que has consumido antes de conducir, y sino, existe la alternativa del taxi, el transporte público, voy y vengo, que vengan a buscarte... o cualquier opción que no implique coger el coche, o montarte con alguien que no va en condiciones adecuadas.

Debes saber que:

Conducir un vehículo a motor bajo los efectos del alcohol puede ocasionarte penas de prisión de 3 a 6 meses o multas de 6 a 12 meses (entre 1,2 y 300,5 euros/día) y, en cualquier caso, retirada del carné de conducir entre 1 y 4 años.

Si a esto añadiéramos conducción temeraria y el haber puesto en peligro la vida propia o la de terceras personas, o la causa de daños materiales, pueden castigarte con penas de prisión de 6 meses a 2 años o multa de 12 a 24 meses y, en cualquier caso, privación del derecho a conducir entre 1 y 6 años.

Negarse a realizar las pruebas de alcoholemia es considerado un delito de desobediencia con multas de hasta 600 euros, suspensión del carnet hasta seis meses, e incluso prisión de 6 a 12 meses, así como la inmovilización de tu vehículo. La póliza de tu seguro probablemente no te cubra si das positivo a alcohol.

¿Cómo atenuar la resaca?

A N T E

Planifica las salidas, proponte límites para controlarte un poco, límites económicos, de hora de llegada, de bebida...¿los cumplés después? Si ese día no tienes muy buen humor o no te encuentras en condiciones también debes valorarlo.

Calcula la cantidad que consumes. Es costumbre ir al súper, llenar una cesta de priva y apalancarse hasta que se acaba la última gota, independientemente del nivel de ciego que se halla alcanzado. Consulta las tablas que hay en dosificación, plantéate hasta donde quieres llegar y la cantidad de alcohol que habitualmente tomas.

D U R A N T E

Bebe despacio, tragos pequeños, dando descansos al cuerpo. Es recomendable incluso que acompañes las copas con algo de comida.

Evita consumir bebidas alcohólicas con el estómago vacío, el alcohol tardará un poco más en mostrar sus efectos y lo hará de un modo más gradual.

No mezcles diferentes tipos de bebidas. Alterna bebidas no alcohólicas para evitar la deshidratación.

Las bebidas más oscuras como el whisky, el vino, el coñac o el ron negro dejan más resaca (mayor contenido de congéneres). Las mezclas de diferentes tipos de bebidas alcohólicas así como el conocido garrafón empeoran los síntomas.

D
E
S
P
U
È
S

Cuando llegues a casa de la fiesta, bebe un buen vaso de agua y come algo ligero antes de acostarte.

Una ducha de agua caliente que acabe en agua fría estimula la circulación sanguínea, limpia la piel y los poros sudados, y ayuda a despejarte, pero la eliminación del alcohol lleva su proceso independiente, por lo que no acabaremos con la resaca.

Los alimentos y bebidas ricos en fructosa parece ser que van bien para eliminar el alcohol del organismo con mayor rapidez. Además los zumos de frutas (a poder ser naturales) favorecen la reposición de vitaminas (B12 en especial) que perdemos a causa del alcohol.

Se debe consumir gran cantidad de agua, para recuperar la pérdida y renovar la que tienes en tu interior.

No es recomendable forzar el estómago con comidas pesadas, ten en cuenta que ya estará bastante irritado. Comer platos suaves como pollo plancha, arroz, consomé... para reponer las sales minerales y el potasio que han disminuido por el alcohol.

Descansar es fundamental para la resaca, pero estar totalmente tirado tampoco lo es, se recomienda algo de actividad física, después de haber descansado lo suficiente, tampoco de gran intensidad (con dar un paseo por ahí, o nadar un poco si tienes costumbre, suelen mejorar los síntomas). Después de eso seguro que tienes más hambre. Comida rica y ligera, y una siesta te irán de lujo.

CONSUMO RESPONSABLE

El problema del consumo de drogas no es tanto el consumir o no consumir, sino sobre todo: cómo se consume y cómo nos afecta a cada persona ese consumo. De todos modos, recuerda que no hay consumo sin riesgos.

Si optamos por el consumo sería interesante estar preparad@s física y mentalmente antes de realizarlo. Informarnos y “planificar” nuestros consumos son herramientas para nuestra libertad y salud. Reducir riesgos puede suponer que disfrutemos más de nuestras experiencias.

No pretendemos decirte qué decisión debes tomar ante el consumo ni cómo consumir, pero queremos compartir información contigo para que valores tus decisiones y seas más libre al elegir.

“TÚ DECIDES”

HEGOAK

Especialistas en reducción de riesgos relacionados con el consumo de drogas.

Tif. 948 26 97 56 / 636 92 45 82