

CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL



JUNTA DE ANDALUCÍA



mejor sin alcohol

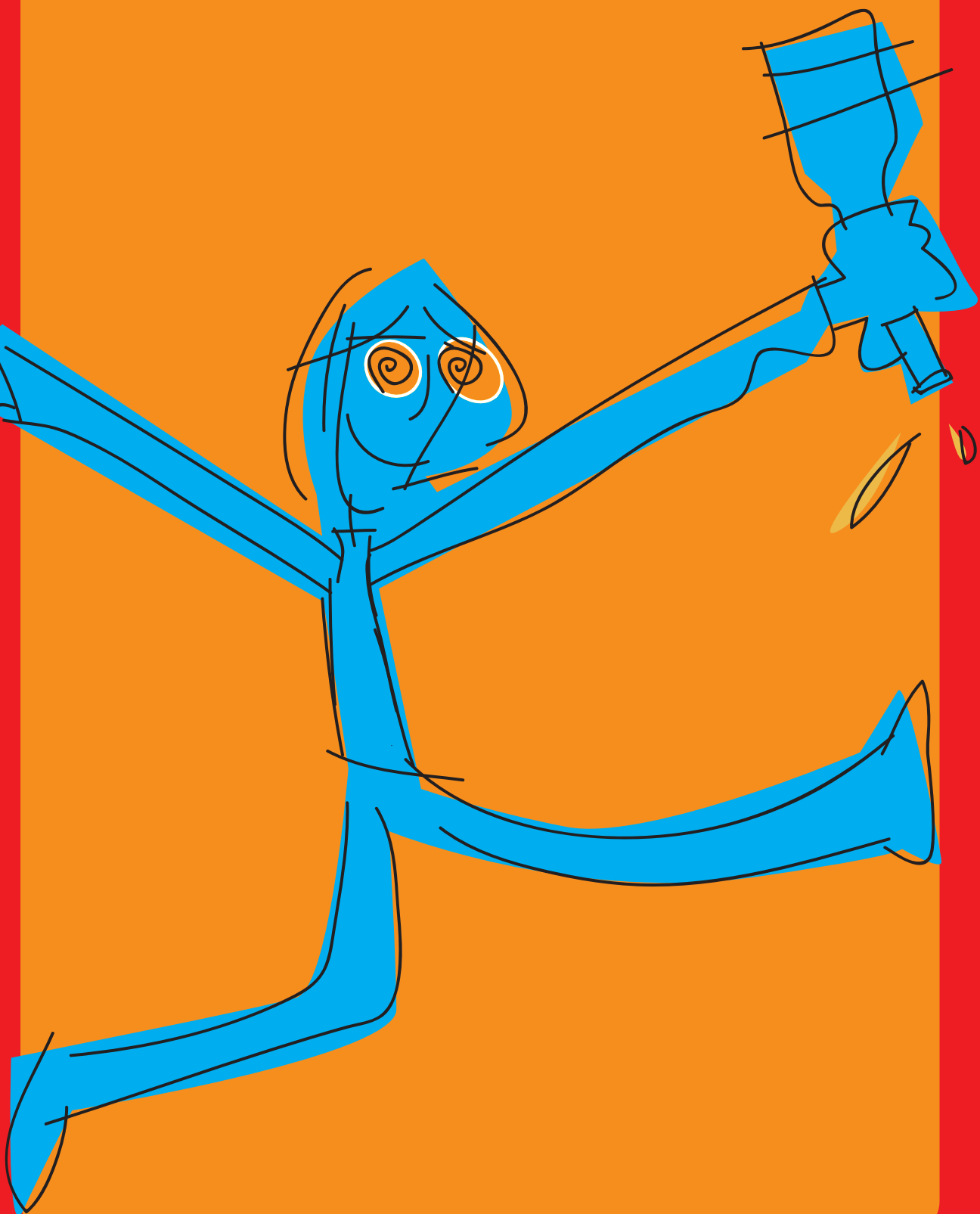
El alcohol, es una sustancia que ya se usaba en civilizaciones muy antiguas y que se encuentra presente en datos históricos... e incluso prehistóricos.

Pero no sólo se conocían sus efectos “benéficos” o “espirituosos”, sino también sus consecuencias orgánicas, psicológicas e incluso sociales.

”Si has comido tres panes y bebido dos jarras de cerveza y tu vientre no ha satisfecho, domínalo!... no te descuides al beber cerveza, no sea que digas algo malo y no sepas lo que has dicho. Si te caes (borracho) y te haces daño, nadie te echará una mano”.

Este texto corresponde a una inscripción egipcia.



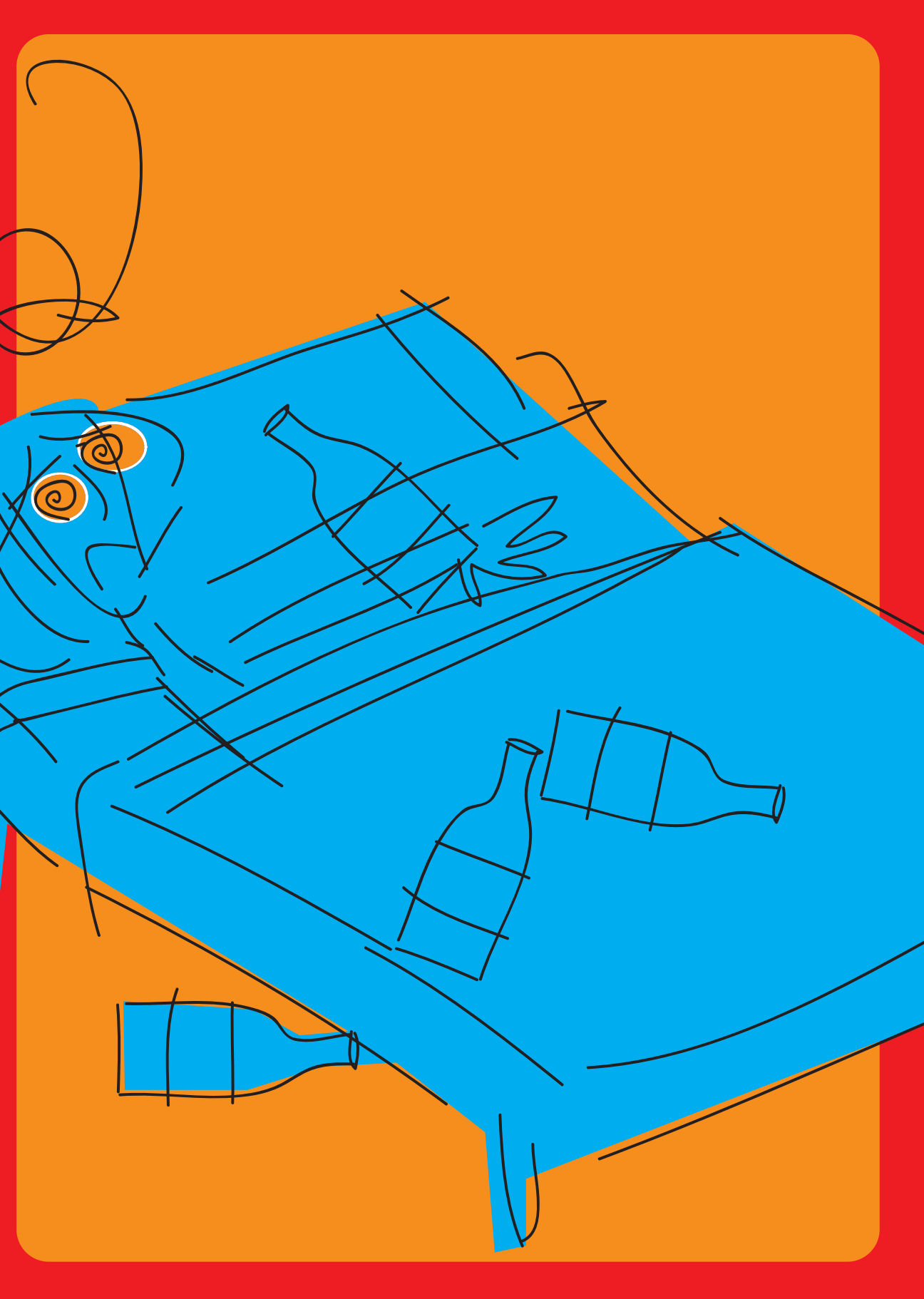


El alcohol es un Depresor del Sistema Nervioso Central, es decir, adormece el funcionamiento del cerebro, aunque al principio de la ingesta tiene un efecto paradójico: genera una sensación que vivimos como de una cierta euforia.

Bebidas fermentadas, fermentación natural: cerveza, sidra, vino. Tienen una graduación alcohólica entre 4 y 12 grados.

Bebidas destiladas, depuración o destilación de las fermentadas: ginebra, güisqui, etc. Tienen una graduación entre 40 ó 50 grados.





Los efectos inmediatos tras la ingesta de las bebidas alcohólicas dependerán en gran medida de la edad, el peso y el sexo, la cantidad y rapidez de la ingesta, así como si se toma con comida o combinado con bebidas carbónicas o zumos.



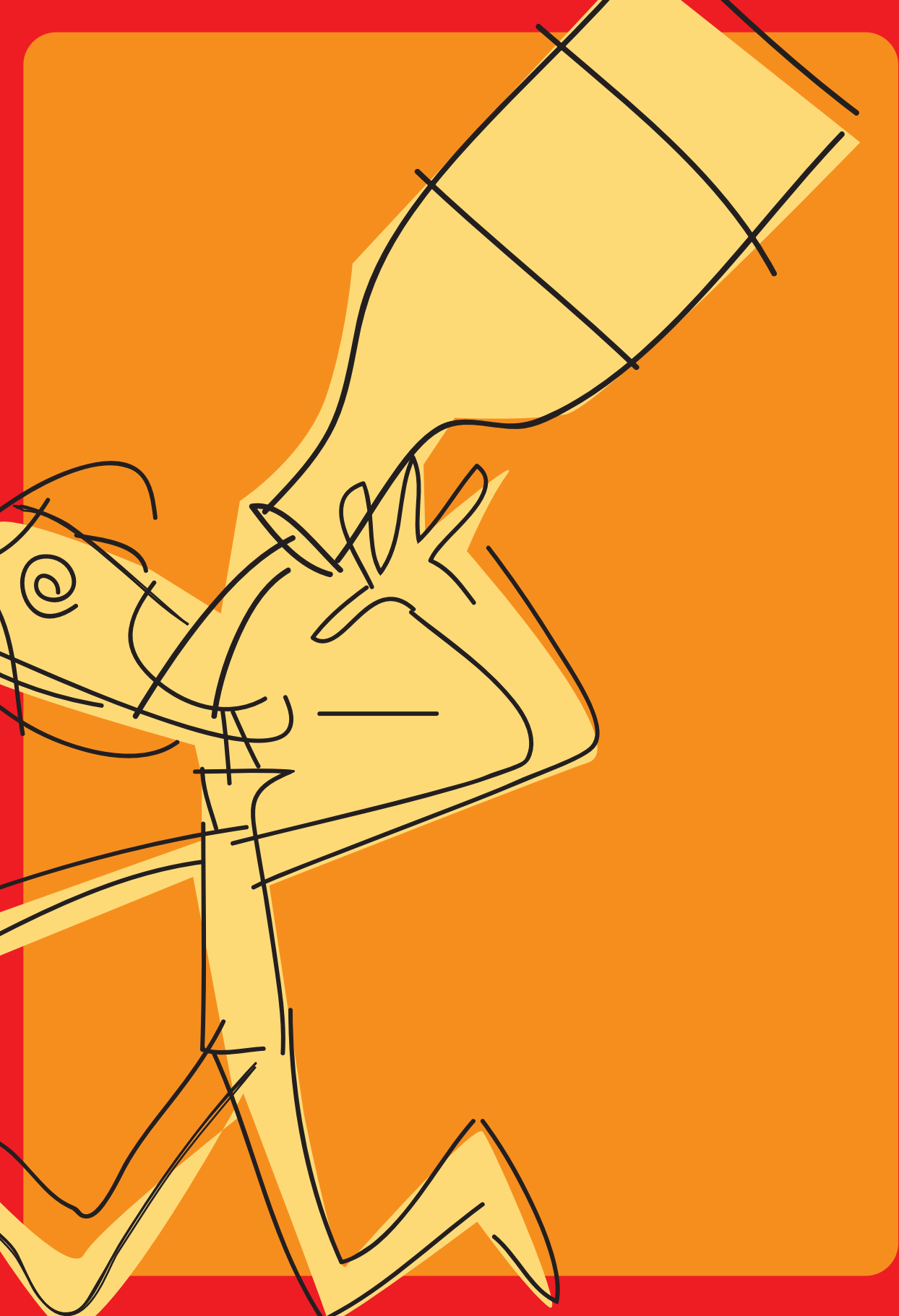


A partir de cierta cantidad, genera dificultades para hablar y asociar ideas y también descoordinación motórica.

Puede complicarse con broncas, caídas y otra sintomatología parecida.

Su uso continuado genera fundamentalmente destrucción de células hepáticas, trastornos digestivos, disminución del ritmo cardiorrespiratorio, y, pérdida de masa neuronal, producida, por las “borracheras”.





Gastritis, úlcera gastroduodenal, cirrosis hepática, cardiopatías, impotencia, tolerancia y dependencia física: adicción, y síndrome de abstinencia.

En casos muy graves puede llegarse al “Delirium Tremens”.

Cambio de humor, insomnio, suspicacia, irritabilidad, paranoia, celotipia (aparición de celos sin causa justificada ni aparente), pérdida de memoria, dificultades cognitivas e intelectuales y en casos graves o con cierta predisposición orgánica, se puede producir una psicosis alcohólica.



Hay varias maneras de medir el consumo de alcohol: En gramos por litro de sangre, en miligramos por litro de aire espirado y en Unidades de Bebida Estándar, las llamadas U.B.Es.

*Cerveza: 1 caña, 200 ml = 1 U.B.E.
1 litro, 1000 ml = 5 U.B.Es.*

*Vino: 1 vaso, 100 ml = 1 U.B.E.
1 litro, 1000 ml = 10 U.B.Es.*

*Ginebra, Ron, Anís Brandy: 1 copa, 50 ml = 2 U.B.E.
Jerez, Vermut, Cava, 1 copa, 50 ml = 1 U.B.E.
1 cubata 50 ml de alcohol = 2 U.B.E.
1 carajillo 25 ml = 1 U.B.E.*

Como factor de riesgo se considera en hombres un consumo superior a 35 UBEs por semana y en mujeres un consumo superior a 20 UBEs por semana.

La normativa de la Dirección General de Tráfico recoge las cantidades máximas de consumo para no sufrir sanción:

Análisis de sangre: General 0.5 gramos por litro, profesionales y determinadas conducciones especiales, así como en los noveles: 0.3 gramos por litro.

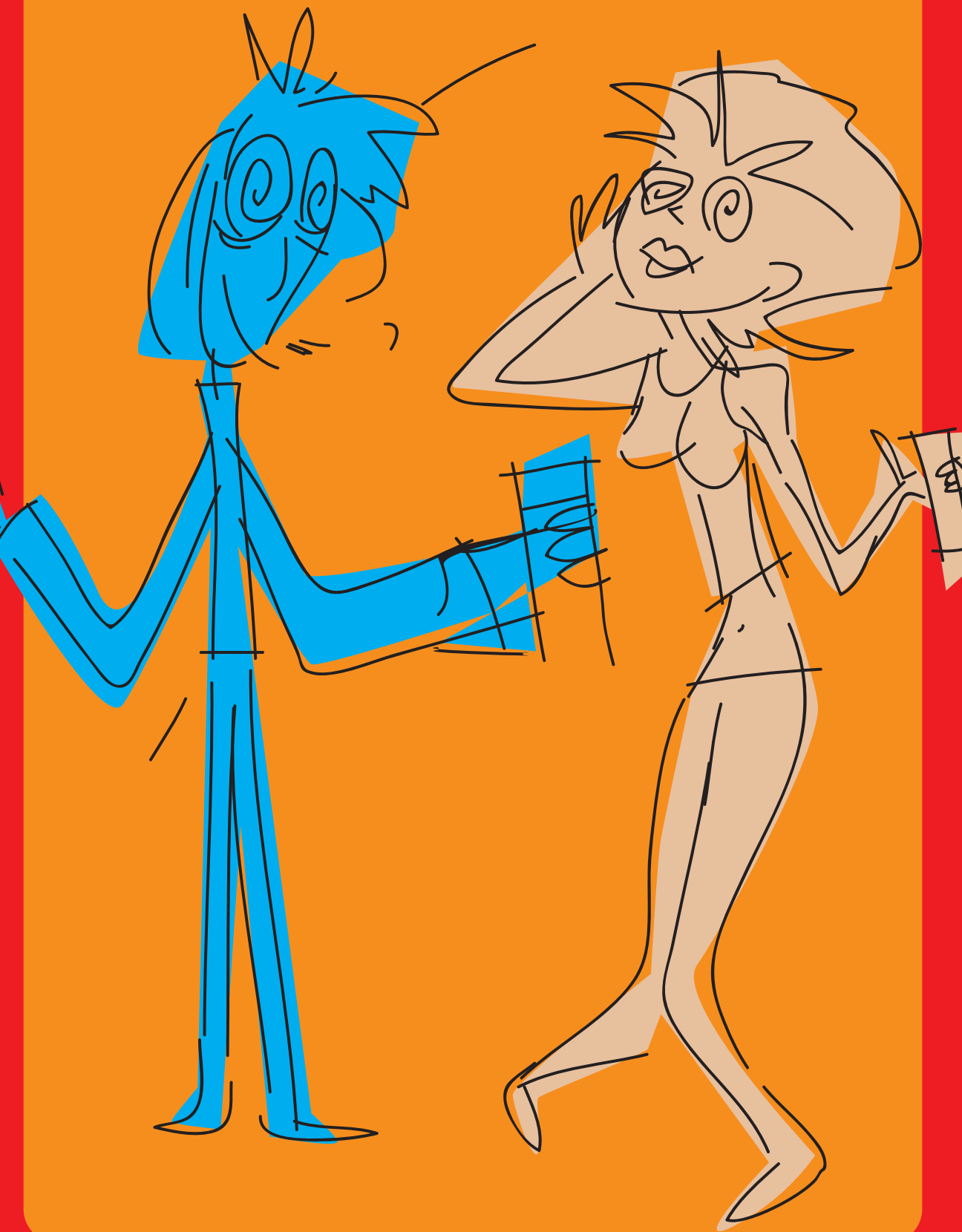
Aire espirado: General 0.25 miligramos por litro, profesionales y determinadas conducciones especiales, así como en los noveles: 0.15 miligramos por litro.



Entre los más jóvenes la manera habitual de consumir alcohol, fundamentalmente los fines de semana, es la “botellona” o el “botellón”, actualmente regulado por normativa. Se compran bebidas alcohólicas y refrescos entre varias personas, para consumirlas luego en la calle.



Esta actividad genera mayor comunicación y relación entre la juventud, pero... implica un mayor consumo de alcohol con menores posibilidades de control, producido, entre otros elementos, por las propias características toxicológicas de las bebidas alcohólicas.



1

COMER SUFICIENTE PARA EVITAR LOS EFECTOS TÓXICOS SOBRE EL ESTÓMAGO VACÍO.

2

NO CONDUCIR.

3

NO MEZCLARLO CON OTRAS DROGAS.

4

TOMARLO POCO A POCO YA QUE REDUCE EL DAÑO Y SE SABOREA MEJOR.

5

SI VAS A TENER RELACIONES SEXUALES, TÓMALO LO MENOS POSIBLE, YA QUE EL ALCOHOL REDUCE LA EXCITACIÓN.

6

INTERCALA BEBIDAS QUE NO TENGAN ALCOHOL (REFRESCOS, AGUA...).

7

SUELTA EL VASO ENTRE TRAGO Y TRAGO.

8

SI VAS A SALIR, PONTE UN TOPE PARA BEBER Y NO LO TOMES CON ALIMENTOS QUE ESTÉN SALADOS, YA QUE BEBERÁS MÁS.

Si lo consumes, ten en cuenta:

9

EL CONSUMO ABUSIVO DE ALCOHOL ORIGINA VIOLENCIA Y AGRESIVIDAD, MANIFESTÁNDOSE EN RIÑAS CALLEJERAS O EN VIOLENCIA DOMÉSTICA, Y UN GRAN NÚMERO DE ACCIDENTES: DE TRÁFICO, LABORALES...

10

SI PADECES ALGUNA ENFERMEDAD RENAL, HEPÁTICA, CARDÍACA O PSICOLÓGICA; SI ESTÁS EMBARAZADA; SI VAS A TRABAJAR O ESTÁS TRABAJANDO Y SI TIENES MENOS DE 18 AÑOS, NO LO CONSUMAS.

11

SI HACES "BOTELLONA" O "BOTELLÓN", CONTEMPLA QUE HAY PERSONAS QUE TIENEN QUE DESCANSAR, PARA TRABAJAR, AL DÍA SIGUIENTE. TRATA LA CALLE COMO SI FUERA EL PASILLO DE TU CASA, NO DEJES EN ELLA DESPERDICIOS, YA SEAN ORGÁNICOS O INORGÁNICOS.

Si tienes problemas con las drogas, puedes acudir a los siguientes centros.

Centro Provincial de Drogodependencias
C/ La Reina, 55
04002 Almería
Tlfno.: 950-281032 - Fax: 950-273442
e-mail: cpdalmeria@dipalme.org

Centro Provincial de Drogodependencias
Valenzuela, 1 1ª Planta
11071 Cádiz
Tlfno.: 956-228018-228604 - Fax: 956-229133
e-mail: drogodependencias@dipucadiz.es

Instituto Provincial de Bienestar Social
Buen Pastor, 12
14003 Córdoba
Tlfno.: 957-463648 - Fax: 957-463648
e-mail: info@ipbscordoba.es

Centro Provincial de Drogodependencias
San Juan de Dios, 11
Hospital de San Juan De Dios
18001 Granada
Tlfno.: 958-202101 - Fax: 958-276228
e-mail: noalasdrogas@dipgra.es

Centro Provincial de Drogodependencias
Cantero Cuadrado, S/N
21003 Huelva
Tlfno.: 959-494767 - Fax: 959-494770
e-mail: mjarraya@diphuelva.org

Centro Provincial de Drogodependencias
Recinto Hospitalario Princesa de España Ctra. Madrid, S/N
23071 Jaén
Tlfno.: 953-248108-09 - Fax: 953-248020
e-mail: cddjaen@promojaen.es

Centro Provincial de Drogodependencias
Alcalde Jose Luis Estrada, S/N (Rotonda De Suarez, S/N)
29011 Málaga
Tlfno.: 95-2071400 - Fax: 95-2284312
e-mail: cpdmalaga@malaga.es

Centro Provincial de Drogodependencias
Centros Sociales de Miraflores Ctra. de Miraflores, S/N
41080 Sevilla
Tlfno.: 95-4553020 - Fax: 95-4553021
e-mail: encarnacionaguilarsilva@dipusevilla.es

Federación Andaluza de Alcohólicos Rehabilitados
Faar
Pozos Dulces, 14 2º
29008 Málaga
Tlfno.: 902-014019 - Fax: 952-601326
e-mail: faar@faar.es

Asociacion Alcohólicos Rehabilitados Al'andalus
Tajo, 8 (Palmones)
11370 Los Barrios Cádiz
Tlfno.: 956-675769

Delegación Provincial para la Igualdad
y Bienestar Social
Servicio de Acción e Inserción Social
Tiendas, 12
04003 Almería
Teléfono.: 950-006150 - Fax: 950-006171

Delegación Provincial para la Igualdad
y Bienestar Social
Servicio de Acción e Inserción Social
Plaza de Asdrubal. s/n
11071 Cádiz
Teléfono.: 956-007047 - Fax: 956-007096

Delegación Provincial para la Igualdad
y Bienestar Social
Servicio de Acción e Inserción Social
Sevilla, 14
14071 Córdoba
Teléfono.: 957-005141 - Fax: 957-005618

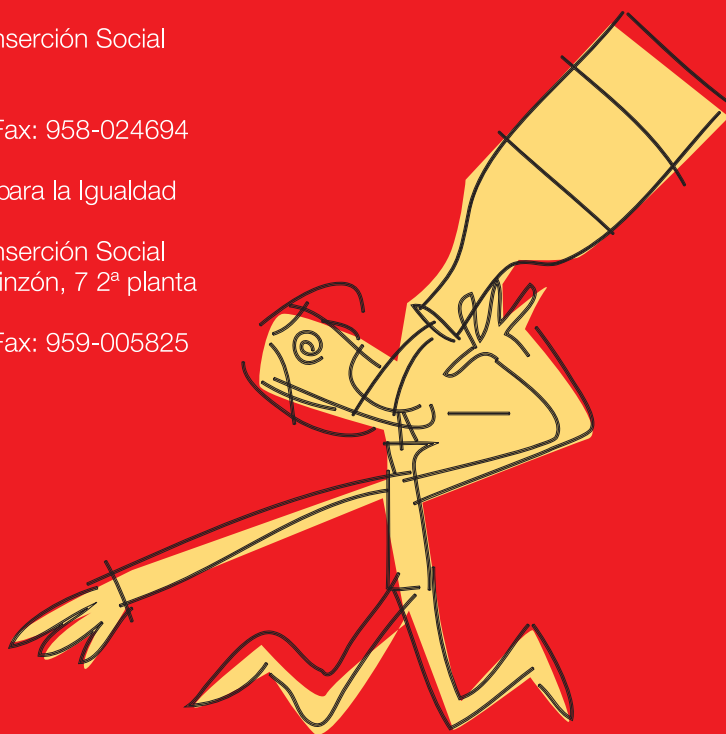
Delegación Provincial para la Igualdad
y Bienestar Social
Servicio de Acción e Inserción Social
Ancha de Gracia, 6
18001 Granada
Teléfono.: 958-024663 - Fax: 958-024694

Delegación Provincial para la Igualdad
y Bienestar Social
Servicio de Acción e Inserción Social
Avda. Martín Alonso Pinzón, 7 2ª planta
21003 Huelva
Teléfono.: 959-005814 - Fax: 959-005825

Delegación Provincial para la Igualdad
y Bienestar Social
Servicio de Acción e Inserción Social
Paseo de la Estación, 19, 5ª planta
23007 Jaén
Teléfono.: 953-013443 - Fax: 953-013124

Delegación Provincial para la Igualdad
y Bienestar Social
Servicio de Acción e Inserción Social
Avda. Manuel Agustín Heredia, 26
29071 Málaga
Teléfono.: 951-036494 - Fax: 951-036478

Delegación Provincial para la Igualdad
y Bienestar Social
Servicio de Acción e Inserción Social
Luis Montoto, 89
41071 Sevilla
Teléfono.: 955-006728 - Fax: 955-006774



900 84 50 40
drogadicciones.cibs@juntadeandalucia.es

Dirección General para las Drogodependencias y Adicciones



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL