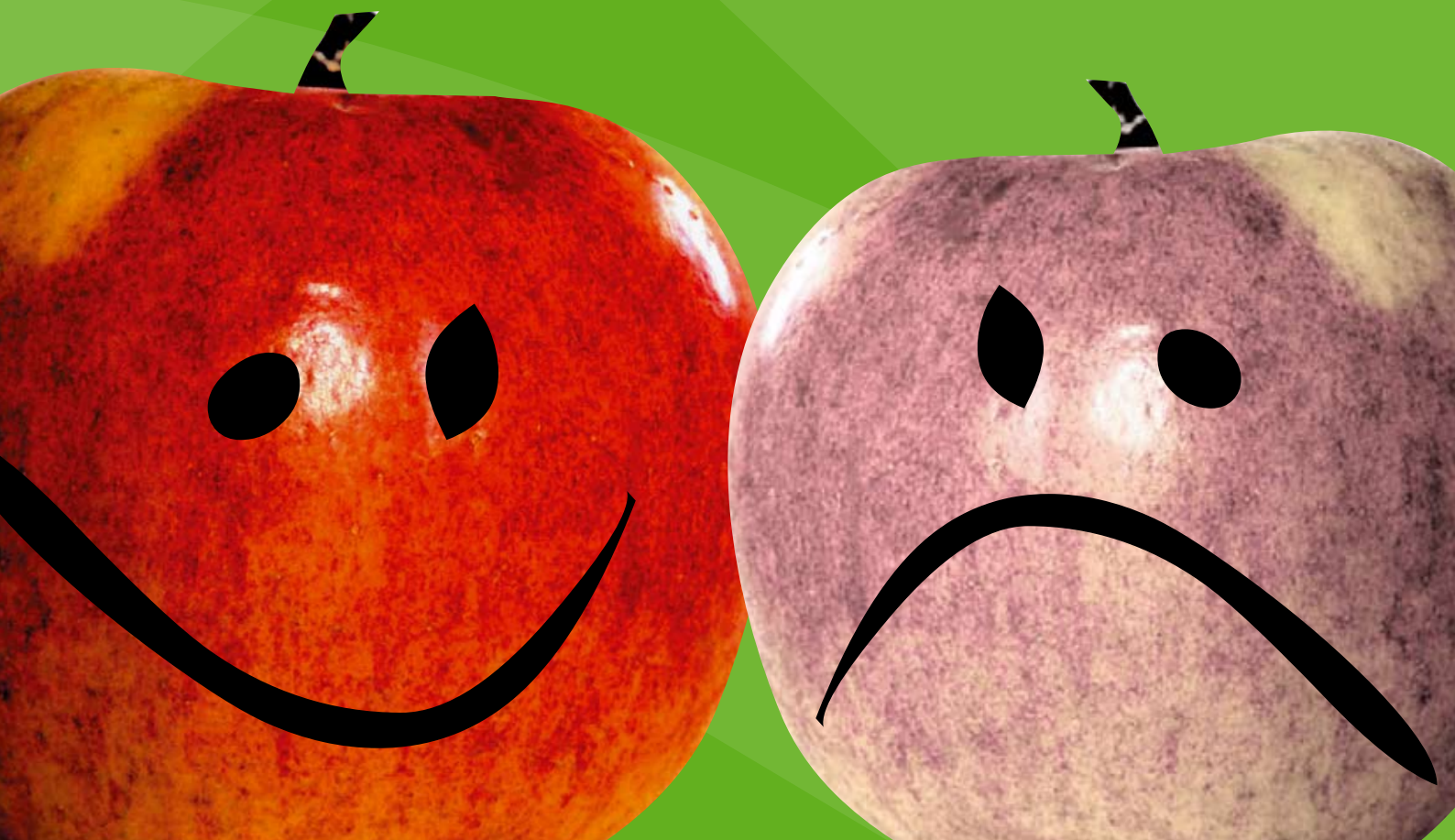


Hablemos del Alcohol

guía para el alumnado

Adolescencia y Alcohol





Promotor: Fundación Alcohol y Sociedad
c/ Argensola, 2. 2º Izq. 28004 Madrid
Dirección Técnica de la presente Edición:
Francesc Xavier Altarriba / Andrés Bascones / Jacobo Peña
Maquetación e Ilustraciones:
Eduardo G^a Casamayor
Edgar Tomé / Pablo Méndez

Materiales revisados y evaluados por la
Fundación Bosch i Gimpera. Universidad
de Barcelona. Dras: M^a Rosa Buxarrais,
Ester Casals y M^a Cruz Molina,
de la Facultad de Pedagogía - I.C.E.

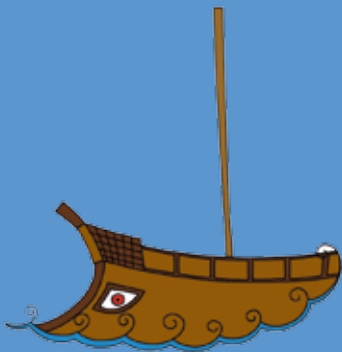
Septiembre 09

Las edades del Alcohol



Hace 100.000 años los pueblos primitivos ya consumían bebidas, a base de raíces, cereales y frutos silvestres, que masticaban antes para provocar su fermentación.

Las grandes civilizaciones anteriores a nuestra era (Mesopotamia, Egipto, China) elaboraban hace 6.000 años bebidas alcohólicas derivadas de la fermentación de la cebada o de la vid.



En España fue la población fenicia (pueblo comerciante) quien consolidó la herencia griega y romana (incluidas las vides).

Grecia fue la civilización que trajo a nuestra cultura los mitos y conocimientos, tanto desde Asia como desde la costa mediterránea africana. El vino (la sangre de Dionisos) y la cerveza (la bebida de Ceres) se instalan también en el carácter de los pueblos.



Formando parte de nuestra cultura, encontramos con frecuencia un lugar propio para el consumo moderado y responsable de bebidas alcohólicas, principalmente durante las comidas y por parte de la población adulta. No obstante, el consumo de alcohol está desaconsejado para ciertos colectivos y situaciones: menores de edad, mujeres embarazadas, personas con ciertas enfermedades, cuando se va a conducir o realizar cierto tipo de trabajos, etc.



La historia de los licores nace, en cambio, envuelta en magia, recetas secretas y leyendas de brujería. Su origen reside en los brebajes elaborados por los monjes de la Edad Media, en busca de pociones medicinales. Para mejorar su aroma suavizaron sus "licores" con flores y frutas maceradas. Con el paso del tiempo, las destilaciones se perfeccionaron logrando así mejorar también su sabor.

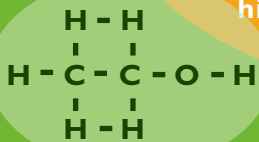
Características del alcohol

El alcohol es una sustancia depresora que afecta al Sistema Nervioso Central.

Alcohol es el nombre común del compuesto químico llamado etanol, es decir, el alcohol consumido en bebidas tales como: cerveza, vinos, licor, whisky, ginebra, ron y otros.

Es muy soluble en agua pero no lo es tanto en grasas.

Su estructura molecular se compone de carbono, hidrógeno y oxígeno:



Absorción

Cuando se consume una bebida alcohólica, ésta pasa a lo largo del **esófago**, atraviesa el **estómago** y entra al **intestino delgado**. Aunque una pequeña cantidad de alcohol pasa al torrente sanguíneo a través de la mucosa del estómago, la mayor parte del alcohol pasa a la circulación sanguínea a través de las paredes del intestino delgado. El alcohol, debido a su **bajo peso molecular (46)**, no requiere de un proceso de digestión y es absorbido directamente en su estado original a través de la pared del intestino delgado y de la mucosa estomacal.

La absorción a la sangre **es rápida**, entrando en el riego sanguíneo en tan solo 5 minutos y alcanzando las máximas concentraciones en sangre en un tiempo estimado de 30 a 90 minutos.

1. El alcohol pasa por el esófago



2. Atraviesa el estómago

3. Llega hasta el intestino delgado, por dónde penetrará en la sangre.

EL ALIMENTO: factor que influye en la absorción del alcohol.

El factor de mayor influencia sobre la velocidad de absorción es la **cantidad de alimento** que se encuentra en el estómago en el momento que el alcohol llega a él. Toda ingestión de bebidas alcohólicas en ayunas favorece un rápido paso del alcohol al torrente sanguíneo, mientras que el beber durante o tras una comida (sobre todo si contiene grasas) hace que el alcohol llegue a la sangre más lentamente, por lo tanto se alcanza un nivel de alcoholemia menor.



Con el estómago lleno, los enzimas encargados de degradar los alimentos tendrán más tiempo para actuar sobre el alcohol.

del Alcohol en el cuerpo

Distribución

El alcohol, una vez absorbido (la mayor parte por las paredes del intestino delgado) viaja a través de la sangre por todo el organismo, difundándose fácilmente hacia las células de los distintos órganos y tejidos, donde el alcohol es absorbido en proporción a su **contenido de agua**. También la cantidad de alcohol que pasa a las células y, por ende, su efecto en el organismo depende de su concentración en la sangre o **alcoholemia** (gramos de alcohol puro por litro de sangre circulante).

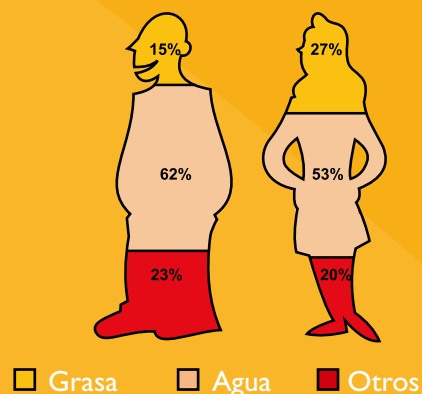
El alcohol se distribuye con facilidad hacia el Sistema Nervioso Central, donde ejerce un efecto depresor de sus funciones, lo que llamamos Intoxicación Alcohólica (borrachera).

¿Qué pasa en los hombres y las mujeres cuando ingieren la misma cantidad de alcohol?

El alcohol se diluye en el cuerpo en **proporción** a la cantidad de agua que el cuerpo posea. Al contener el cuerpo de las mujeres una menor proporción de agua y mayor de grasa que el de los hombres, el alcohol en su cuerpo queda más concentrado, alcanzando por tanto un mayor nivel de alcoholemia que los hombres a igual cantidad de alcohol ingerido.

¿Cómo afecta la distribución del alcohol en el cuerpo?

Al distribuirse el alcohol con facilidad por todo el organismo, podrá **afectar a muchos órganos vitales**.



Metabolización

La **metabolización** es un proceso de transformación, mediante cambios bioquímicos, de las sustancias ingeridas en otros compuestos **asimilables** por el organismo.

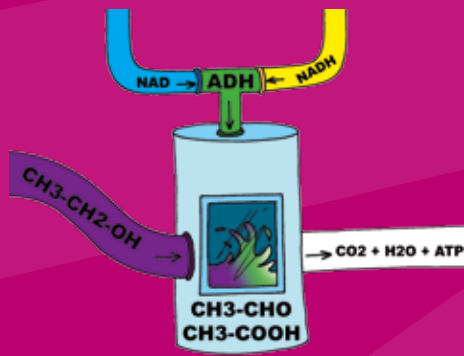
Uno de estos procesos de transformación es la **oxidación**.

A través de la oxidación, alrededor del 90% del alcohol absorbido es metabolizado **en el hígado**, gracias a la acción de **enzimas** (ADH) y **co-factores** (NAD, NADH), que lo transforman en (compuestos asimilables):

- **acetaldehído (CH₃CHO)**
- **ácido acético (CH₃COOH)**
- **dióxido de carbono (CO₂)**
- **agua (H₂O)**
- **energía (ATP: Adenosín trifosfato)**

Enzima ADH: “Alcohol Deshidrogenasa”
Cofactor: Molécula que ayuda a los enzimas a realizar su función.

Algunos enzimas actúan con la ayuda de estructuras no proteicas, como los cofactores. Bioquímicamente son iones o moléculas inorgánicas, sustancias necesarias para la actividad de un enzima.



¿Qué función hace el hígado?

El hígado se podría considerar como una “depuradora particular” y los enzimas junto con sus “ayudantes”, los cofactores, los “trabajadores” de esta planta depuradora que hacen posible la transformación del etanol en sustancias asimilables por el organismo. Hasta que todo el alcohol consumido haya sido metabolizado, se distribuye por todo el cuerpo, teniendo efectos sobre el cerebro y otros tejidos.

¿Cuál es la velocidad de metabolización?

Depende en gran medida de la función hepática.

No importa la cantidad que haya sido consumida, el hígado sólo puede metabolizar cierta cantidad de alcohol por hora, una media de unos **8-10 g de alcohol por hora** en hombres y algo menos en mujeres.

La velocidad de la metabolización del alcohol depende parcialmente de la **cantidad de enzimas** metabolizantes (**trabajadores de la depuradora**) que varía en función de cada persona y su sexo (Ejemplo: las mujeres tienen menos ADH).

El alcohol se metaboliza más lentamente de lo que se absorbe. Ya que la metabolización del alcohol es **lenta**, la ingesta se tiene que controlar para evitar que se acumule en el cuerpo y cause embriaguez, llamada comúnmente “borrachera”.

¿Qué pasa cuando se ingiere una gran cantidad de alcohol en poco tiempo?

Grandes cantidades de alcohol pueden llegar a provocar un **colapso hepático** (igual que se colapsa en horas “punta” una vía de acceso a una gran ciudad). Es entonces cuando **dos sistemas alternativos de emergencia** ayudarán al hígado a transformar el alcohol. Haciendo un símil, en la ciudad se habilitarán carriles adicionales o vías alternativas para que los coches puedan circular.

Aún con la ayuda de estos dos recursos secundarios, la **Vía Catalasa** y el **Sistema MEOS**, un colapso hepático también podría producirse.

Eliminación

El **10%** del alcohol restante es **eliminado directamente**, sin transformación, a través del **aire espirado** y la **orina**.

Cantidades pequeñas son excretadas también por la **transpiración** (piel), las **lágrimas** y la **leche materna**.

El hecho de que el alcohol sea eliminado de esta manera ha permitido desarrollar **métodos que posibilitan su detección** en el aire espirado, la orina y las lágrimas, y así poder estimar de manera bastante aproximada el nivel de alcoholemia..



Razones por las que los adolescentes **NO** deben beber **ALCOHOL**

EN LOS MENORES DE EDAD CUALQUIER CONSUMO DE ALCOHOL SE CONSIDERA ABUSIVO, SEAN CHICOS O CHICAS, NO DEBEN BEBER SINO TOMAR DECISIONES INTELIGENTES SINTIÉNDOSE RESPONSABLES PARA EVITARSE PROBLEMAS PRESENTES Y FUTUROS.



Cuanto a más temprana edad se empieza a consumir de forma abusiva alcohol, más probable es que aparezcan algunos **problemas** y es más probable desarrollar **alcoholismo**.



El **cuerpo** de un menor de edad **no está físicamente tan preparado** para asimilar el alcohol como el de un adulto (menor tamaño, sistema nervioso más vulnerable, menos capacidad para metabolizar...)



La **ley** no permite que consuman ni se les vendan bebidas alcohólicas a jóvenes que no hayan cumplido los **18 años**.



El consumo de alcohol **interfiere en la capacidad para conducir**, lo que hace que los desplazamientos de ocio o una simple vuelta al barrio con la moto puedan ser peligrosos. Además, el alcohol aumenta las posibilidades de sufrir un accidente al realizar actividades del tipo que suelen preferir los adolescentes (deporte, salir con los amigos, etc.).



El consumo de alcohol en la adolescencia interfiere con el **crecimiento**, la **nutrición** y el desarrollo de la **personalidad**. De la misma manera, reduce las capacidades de **aprendizaje**, las habilidades sociales e intelectuales, la **sexualidad**, etc. También afecta a la autonomía de criterios y a la **independencia**.



Consecuencias del **ABUSO** del

I. El síndrome de abstinencia

Es el **conjunto de síntomas** que aparecen cuando una persona que está acostumbrada a ingerir grandes cantidades de alcohol deja de hacerlo de forma brusca.

Tanto nuestro cuerpo como nuestro cerebro tienen que mantener un equilibrio u homeostasis para funcionar correctamente.

Cuando una persona lleva un tiempo realizando un consumo abusivo de alcohol, su cerebro se va acomodando a recibir esa cantidad excesiva de **sustancia exógena** (administrada desde el exterior).

Cuando la persona **deja de tomar alcohol** su organismo queda **descompensado** y tiene que adaptarse a la nueva situación. Mientras el organismo se va adaptando, se produce un aumento brusco en la **excitabilidad** de las neuronas. De esta forma, el cuerpo se siente mal y aparecen los síntomas propios del síndrome de abstinencia.



¿QUÉ PASA CUANDO SE DEJA DE SUMINISTRAR ESTA SUSTANCIA?

Síntomas del Síndrome de Abstinencia

- Vómitos, náuseas
- Dificultad para controlarse
- Temblores
- Taquicardia
- Dolor de cabeza, insomnio, depresión, ansiedad
- Alucinaciones (“delirium tremens”)
- Alteraciones del pensamiento
- Se puede llegar a la muerte

Alcohol durante cierto tiempo

2. ¿Qué es la tolerancia?

Llamamos **tolerancia** a la adaptación del organismo a una sustancia, en este caso el alcohol, de manera que **cada vez necesita consumir más** cantidad de ella para sentir los mismos efectos que antes alcanzaba con una cantidad menor.

La tolerancia está causada por los cambios que se producen en las neuronas para compensar el abuso del alcohol. Cuando este abuso se prolonga en el tiempo, estos cambios pueden producir trastornos permanentes en el cerebro.

3. Además...

Puede originar problemas hepáticos al obligar al **hígado** a trabajar constantemente.

Al encontrarse siempre un exceso de alcohol circulando en sangre, se genera un deterioro del **Sistema Nervioso Central**, provocando temblores, lentitud en el pensamiento, problemas de concentración, amnesia o falta de memoria, alteraciones en el estado de ánimo, mareo y vértigos, entre otros síntomas.

Puede hacer también que el **corazón** sufra de insuficiencia cardiaca: palpitaciones, dificultad para respirar, hinchazón en piernas, abdomen o alrededor de los ojos, dificultad para realizar ejercicios y esfuerzo físico en general, taquicardia, infartos, etc.

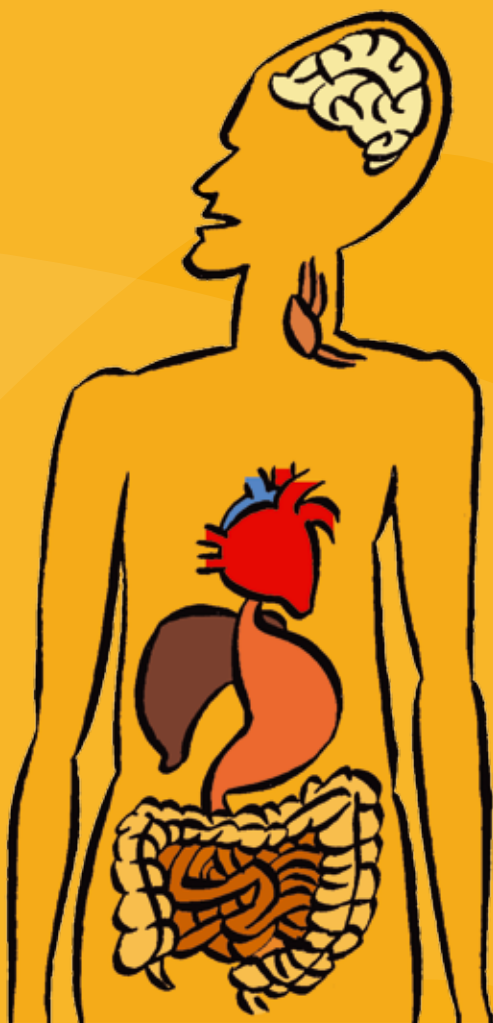
En el **estómago** se suelen irritar las vías digestivas, provocando gastritis, así como la secreción de ácidos que provocan úlceras. En el **páncreas**, el alcohol puede producir una inflamación cuyos efectos son: náuseas, vómitos, fiebre, malestar general y mucho dolor. El alcohol también puede provocar desnutrición cuando afecta al **intestino** debido a trastornos en la absorción de las vitaminas, los glúcidos y las grasas.

Pueden darse trastornos de ansiedad, de la personalidad, aumento de la agresividad, irritabilidad, puede provocar alucinaciones, esquizofrenia, amnesia, abuso de drogas, etc.

Suele “enrarecerse” el ambiente en casa, se dan más conflictos con la pareja y juega un importante papel en la violencia familiar, malos tratos en el hogar, abuso sexual, violación y homicidio.

Provoca absentismo laboral y disminución del rendimiento.

La sociedad rechaza a las personas alcohólicas.



Relaciona cada una de estas situaciones con el síntoma correspondiente

Dificultad de coordinación

Somnolencia y/o estupor

Lagunas, amnesias, ausencias

Dificultad en mantener el equilibrio

Riesgo de Coma Étílico

Resaca

Familiaridad excesiva

Nistagmus



“Les acaban de atracar. Con esa cara se nota que son presa fácil”



“Oye, ya te he dicho que no te conozco de nada”



“Se le ha acabado la fiesta”



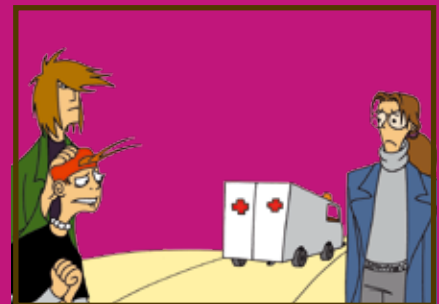
“Llegas tarde otra vez y no te aguantas de pie”



“Ya vuelve a dormirse. La última vez se despertó en casa de un desconocido”



“Ya empieza a balbucear. No se le entiende nada”



“¿Cómo se lo decimos a sus padres?”

La intoxicación Alcohólica



“Contrólate un poco, que ya es la tercera vez que se te cae”

“Como se me vuelva a caer encima no le vuelvo a dirigir la palabra”



“¿Cuántos sois? ¿dos? ¿cuatro?”

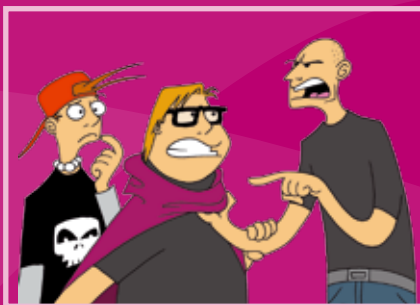
“¡Vaya ridículo! No hay música y está bailando”



Mareos/vómitos

Rubor facial

Dificultad en la respiración



“Mira cómo discuten por una tontería como ésta”

“Otra vez se ahoga. ¿Quién lo acompaña a urgencias esta vez?”



Afasia, ecolalia o lenguaje alterado

Comportamientos desadaptativos

Irritabilidad



“No sé qué hago aquí. ¿Qué habré hecho?”

“Qué dolor de cabeza”



Ataxia

Conducción y Alcohol

El consumo de alcohol produce una serie de síntomas, incluso cuando el nivel de alcoholemia se encuentra por debajo de la tasa legal permitida, que hacen que **el alcohol y la conducción sean incompatibles**. Los síntomas van desde una pequeña disminución en los reflejos y euforia, a **trastornos motores**, subestimación de la **velocidad**, aumento del **tiempo de respuesta**, **incoordinación**, pérdida de la **agudeza visual**, etc.

Se observa una relación lineal entre el nivel de alcoholemia y la probabilidad de sufrir un accidente, según se muestra en la siguiente tabla:

Alcoholemia (gr/l)	Probabilidad de ser responsable de un accidente mortal
0,10 - 0,30	2
0,50	3
0,80	4,5
1,10	9
1,50	26
1,70	46
2	El individuo pierde su autonomía

Fuente: Álvarez y Del Río, 2001

Beber y conducir significa poner en peligro la vida del conductor y la de los demás. Para asegurar una movilidad nocturna segura, al salir de marcha, se puede elegir de común acuerdo un **Conductor Alternativo**: el amigo que esa noche no bebe nada de alcohol y conduce el vehículo en el que todos se desplazan. Y recordad, lo adecuado es rotar, cada fin de semana le toca a uno que es elegido entre todos. También existen otras alternativas para evitar el consumo de alcohol y la conducción: transporte público, taxis, etc.

Infracciones y Sanciones

(las sanciones pueden ser acumulables)

El Código penal y la Ley de Circulación de Vehículos a Motor imponen unos **límites máximos**:

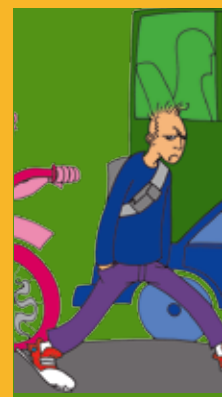
1. No podrán conducir ciclomotores, motos ni otros vehículos a motor quienes superen una tasa de **0'5 gr/l** de alcohol en sangre o **0'25 mg/l** en aire espirado.
2. Si, además, no se han cumplido los dos años de antigüedad del permiso de circulación o se conducen vehículos de mayor tamaño, no se pueden superar los **0'3 gr/l** de alcohol en sangre o los **0'15 mg/l** de alcohol en aire espirado.

Faltas muy graves:

No someterse a las pruebas de detección de alcohol y conducir bajo los efectos del alcohol.



Sanciones económicas



Retirada de 4 a 6 puntos y del permiso de conducción



Prisión

Nota:

Los conductores de bicicletas tienen las mismas obligaciones y restricciones que el resto de conductores.

Fórmulas de interés

La **alcoholemia** (gramos de alcohol por litro de sangre) **aumenta** en relación con el **volumen de alcohol ingerido** y según la graduación de la bebida.

¿Qué es la graduación de una bebida? La **graduación** de una bebida es el **porcentaje** de alcohol puro que contiene ésta, es decir, su concentración por 100 ml.

Ejemplo: Una bebida con graduación 42°, contiene 42 ml de alcohol puro por cada 100 ml de bebida.

Cuando la cantidad de bebida es de 100 ml es fácil poder calcular este porcentaje, pero normalmente los envases contienen otras cantidades de bebida o se sirven en otros recipientes no tan fáciles de medir.

Por este motivo utilizaremos esta fórmula para poder conocer los **gramos de alcohol** puro que contiene una bebida desarrollando:

$$\text{Gramos de alcohol puro} = \frac{\text{Graduación} \times \text{cantidad ingerida en cc o ml} \times 0,80}{100}$$

cc = centímetros cúbicos

ml = mililitros

0.80 = densidad del alcohol

Graduación = % Vol. (se indica en etiquetas)

$$\text{Alcoholemia en hombres} = \frac{\text{Gramos de alcohol puro de bebida}}{\text{Peso en Kg} \times 0,7}$$

$$\text{Alcoholemia en mujeres} = \frac{\text{Gramos de alcohol puro de bebida}}{\text{Peso en Kg} \times 0,6}$$



Una vez calculados los gramos de alcohol etílico puro que contiene la bebida, podemos aplicar una fórmula que nos permite conocer el nivel de alcoholemia (gr/l) aproximado que se generaría tras su consumo.

Como se ve, la fórmula es distinta según el sexo, concretamente, en un factor de conversión que es **0,7** en los hombres y **0,6** en las mujeres. Esta diferencia es debida a la distinta composición de grasa y agua en los tejidos y órganos de cada sexo, así como sus diferentes cantidades de enzimas de degradación del alcohol.

¿A QUÉ EQUIVALE CADA COPA?

U.B.E = Unidad Bebida Estándar



1 chupito
1 U.B.E.
(10 gr alcohol puro)
31 ml



1 copa de combinado
2 U.B.E.
(20 gr alcohol puro)
62,5 ml



1 vaso de caña
1 U.B.E.
(10 gr alcohol puro)
250 ml



1 jarra de cerveza
2 U.B.E.
(20 gr alcohol puro)
500 ml



1 copa de vino
1 U.B.E.
(10 gr alcohol puro)
100 ml



1 copa de destilado
2 U.B.E.
(20 gr alcohol puro)
62,5 ml

Eres listo y quieres saber la verdad, ¿no?
Seguro que has oído muchas cosas sobre el hecho de beber alcohol, pero no todo es verdad.
Veamos qué hay de verdadero y qué de mito en este tema:

1. Mito: El alcohol te da energía

Realidad: No. Es un depresor del sistema nervioso. Reduce la capacidad para pensar, hablar, moverse y todas las demás actividades

2. Mito: Beber sólo cerveza no produce ningún problema porque tiene pocos grados

Realidad: Da igual el tipo de bebida que se beba, lo importante es el número de U.B.E. que se consuman. El alcohol que contiene una caña de cerveza es igual, por ejemplo, al de un chupito o un vaso de vino.

3. Mito: Mezclar cerveza, vino y licores emborracha más que beber un solo tipo de bebida alcohólica

Realidad: La alcoholemia es la proporción de alcohol que circula por la sangre después de beber una cantidad determinada de alcohol y es lo que determina lo borracho que se está. El mezclar bebidas con diferente contenido alcohólico no emborracha más, pero puede provocar más malestar al estómago y mareos al mezclar diferentes sabores.

4. Mito: Todo el mundo reacciona igual al alcohol

Realidad: Existen muchísimos factores que afectan a la reacción ante el alcohol: el peso, la proporción de agua y grasa, la hora del día, el estado de ánimo, la bioquímica del organismo, son unos cuantos ejemplos.

5. Mito: Quien está más acostumbrado a beber, se emborracha menos

Realidad: Quien ha desarrollado tolerancia al alcohol no se emborracha menos, sino que muestra menos los efectos de la borrachera. Sin embargo, igualmente se emborracha y sufre los efectos de apatía, pérdida de coordinación y reflejos, etc.

6. Mito: Una ducha fría o un café bien cargado te despejan

Realidad: Nada de eso. Nada quita la borrachera de golpe. Se podrá estar más despierto o despejado, pero se sigue estando ebrio, "borracho", porque ni la ducha ni el café disminuyen el alcohol en sangre, por lo que seguimos sufriendo los mismos efectos.

7. Mito: No es mi problema si uno de mis amigos bebe mucho

Realidad: Uno no puede hacer cambiar a alguien si el otro no quiere, pero no conseguiremos nada si al menos no lo intentamos.

8. Mito: Lo peor que puede pasar con una borrachera es acabar con una resaca monumental

Realidad: ¡Cuidado! Si se bebe bastante alcohol y deprisa, se puede llegar a ingerir una cantidad elevada que pudiera producir accidentes, un coma etílico o la muerte en pocas horas...

9. Mito: El alcohol ayuda a "ligar" y mejora las relaciones sexuales

Realidad: El alcohol puede producir relajación y hacer a alguien más interesado en el sexo, pero interfiere en la capacidad sexual y se tienen menos en cuenta las consecuencias. Los embarazos no deseados, el SIDA, la pérdida o disminución de la respuesta sexual... no son nada atractivos.

Realidades sobre el Alcohol

10. Mito: El que bebe demasiado sólo se perjudica a sí mismo

Realidad: Según estadísticas de nuestro país, los problemas del consumo abusivo afectan a una media de 4 personas más, además del bebedor. Todo ello sin contar los accidentes mortales y no mortales que se originan por el abuso del alcohol. Mejor pensárselo, ¿no?

11. Mito: Beber alcohol durante la resaca la mejora

Realidad: En realidad la agrava, ya que es la misma sustancia que produjo la intoxicación. Otro mito es que las pastillas de vitamina B6, tomadas antes o después de beber evitan la resaca; su única utilidad es la aplicación por vía intramuscular en casos graves.

12. Mito: Manteniendo en la boca un chicle, dos granos de café o soplando de determinada manera, se engaña al alcoholímetro

Realidad: Estos métodos no funcionan porque el alcoholímetro mide igualmente el alcohol, aunque haya otras sustancias. Además, si la policía entiende que alguien está intentando realizar incorrectamente la prueba, pueden considerar que está cometiendo una falta muy grave (negarse a hacer la prueba).

13. Mito: Se puede eliminar más rápidamente el alcohol del cuerpo haciendo ejercicio o vomitando

Realidad: Por estas vías se expulsa menos de un 2% de alcohol, insuficiente para afectar al nivel de alcoholemia o a la borrachera...

14. Mito: Tomar dos cucharadas de aceite hace que el alcohol no siente tan mal

Realidad: Este método sólo recubre una mínima parte del estómago y permite el paso del alcohol, ya que el aceite es líquido.

15. Mito: La tónica, los antiácidos y otras sustancias que protegen el estómago afectan al alcohol

Realidad: Aunque puedan reducir el malestar provocado por la mezcla de sabores o por el vómito, no afectan al nivel de alcoholemia ni hacen recuperar antes la sobriedad.

16. Mito: Ciertas sustancias estimulantes hacen que se pase la borrachera

Realidad: Una mala idea. Pueden despejar momentáneamente, pero como no eliminan ni metabolizan el alcohol, seguimos teniendo el mismo nivel de alcoholemia y los efectos del alcohol permanecen. Además, la mezcla de algunas sustancias con el alcohol producen terceros efectos que pueden producir daños al hígado e incluso la muerte.

Recuerda:

Una vez el alcohol entra en sangre, no desaparece hasta que sea metabolizado y eliminado. Esto ocurre a una velocidad de menos de una UBE por hora.

El alcoholímetro mide alcohol aunque haya otras sustancias.

Confiar en los mitos sobre el alcohol produce accidentes, problemas de salud y muertes.

Territorio nocturno



A continuación te pasamos información para un viaje seguro por el Territorio Nocturno:

No tomes alcohol si:

- Aún **no has cumplido los 18 años**. Te evitarás problemas con la ley, la policía, la entrada a los locales, con tus amigos, con tu familia, con tu salud y contigo mismo (que es lo peor).
- Te estás **medicando** o estás **embarazada**.
- Vas a **conducir**. Ya sabes que la mezcla de alcohol y conducción provocan una situación de alto riesgo que muchas veces acaba mal.
¡Elegid cada noche a un Conductor Alternativo!

Si eres adulto y decides tomar alcohol:

- Mejor no mezclar diversos tipos de bebidas.
- Si eres hombre, no sobrepases **3-4 U.B.E.** al día.
- Si eres mujer, no sobrepases **2 U.B.E.** al día.
- Recuerda que **cada U.B.E.** contiene **10 gr.** de alcohol puro. El cuerpo adulto metaboliza y elimina entre 8 y 10 gramos por hora, por lo que para una U.B.E. es necesario dejar pasar una hora y media (algo más en las mujeres).
- La única manera de reducir los efectos del alcohol es beber despacio y menos cantidad, si es posible con comida en el estómago.

hombres	Límites del consumo de riesgo por día en adultos	mujeres	
	$\times 3-4$ $\times 2$		$\times 2$ $\times 1$

Además:

- No subas a ningún vehículo si te parece que el/la conductor/a ha bebido, no le regales tu vida, es la única que tienes (no hay recambios). No confíes en la suerte, que es caprichosa y abandona con frecuencia.
- Cuando se bebe se está más irritable y se tienen menos reflejos. Hay que evitar más que nunca los conflictos.
- Sé solidario/a. Si algún/alguna amigo/a tuyo/a va a beber, pásale esta información.
- No bajes la guardia en tu territorio. Para volver a salir mañana, hay que regresar hoy.