



Si eres **menor**,
→ lo mejor es sacar
Cero en alcohol ←



Para saber más:
alcoholysociedad.org

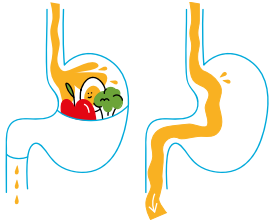
FAS Fundación Alcohol y Sociedad

Descarga
aquí
la guía →



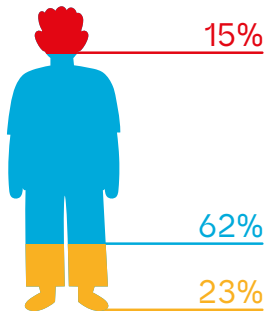
01

El **circuito** del **→ alcohol** en **el cuerpo** ←



→ 1. Absorción

Cuando se consume una bebida alcohólica, ésta pasa a lo largo del **esófago**, atraviesa el **estómago** y entra al **intestino delgado**. La mayor parte del alcohol pasa a la circulación sanguínea a través de las paredes del intestino delgado. La absorción es rápida, entrando en el riego sanguíneo en tan sólo 5 minutos y alcanzando las máximas concentraciones en sangre en un tiempo entre 30 y 90 minutos. La cantidad de alimento que se encuentra en el estómago es un factor que influye en la velocidad de absorción del alcohol.



→ 2. Distribución

El alcohol, una vez absorbido, viaja a través de la sangre por todo el organismo, distribuyéndose con mayor facilidad en aquellos órganos y tejidos con mayor proporción de agua. Al contener el cuerpo de las mujeres una menor **proporción de agua** y mayor **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.

→ 3. Metabolización

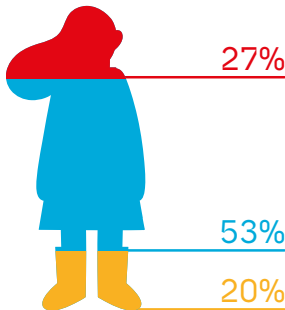
La metabolización es un proceso de transformación, mediante cambios bioquímicos, de las sustancias ingeridas en otros compuestos asimilables por el organismo. Alrededor del 90% del alcohol absorbido es metabolizado en el **hígado**, a través de la oxidación.

La **velocidad** de la metabolización es de unos **8-10 gramos de alcohol por hora** en hombres y algo menos en mujeres.

→ 4. 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.



Razones por las que los → menores

no deben beber alcohol ←

→ Partimos de la base de que en España la Ley no permite el consumo de bebidas alcohólicas a los menores de 18 años



Pero existen además numerosas razones por las que un menor no debe beber ni una gota de alcohol:

- El impacto de la ingesta de cualquier cantidad de alcohol en un menor afecta a su organismo que está todavía en desarrollo.
- El consumo en menores interfiere en su nutrición, crecimiento y desarrollo físico y psicológico.
- Reduce su capacidad de aprendizaje y afecta a su desarrollo intelectual.
- Afecta también a la autonomía de criterios y a la independencia.
- Puede derivar en el futuro en problemas de consumo abusivo de alcohol.
- Además, el consumo de alcohol interfiere en la capacidad para conducir.

Alcohol y conducción

El alcohol produce una serie de síntomas (disminución de reflejos, trastornos motores, subestimación de la velocidad, aumento del tiempo de respuesta, pérdida de la agudeza visual, etc.) por eso es incompatible el consumo de bebidas alcohólicas con la conducción de vehículos (incluidos bicicletas, ciclomotores, motocicletas y VMP).

El Código Penal y la Ley de Circulación recogen una serie de penas para quienes superen los límites de alcoholemia establecidos, que van desde sanciones económicas, retirada del carnet e incluso prisión.

RECUERDA: SIENDO MENOR NO DEBES TOMAR ALCOHOL, Y SI VAS A CONDUCIR, LA ÚNICA TASA SEGURA ES 0.0.

03

→ Consecuencias del abuso a corto plazo ←

→ La intoxicación alcohólica

Se trata de un consumo abusivo de alcohol en un intervalo corto de tiempo que da lugar a elevadas concentraciones de alcohol en sangre (aproximadamente 1,10-1,50 g/l).

Algunos de los síntomas de la intoxicación alcohólica o borrachera son:

Dificultad para mantener el equilibrio ×

Comportamientos desadaptativos ×

Dificultad de coordinación ×

Riesgo de coma etílico ×

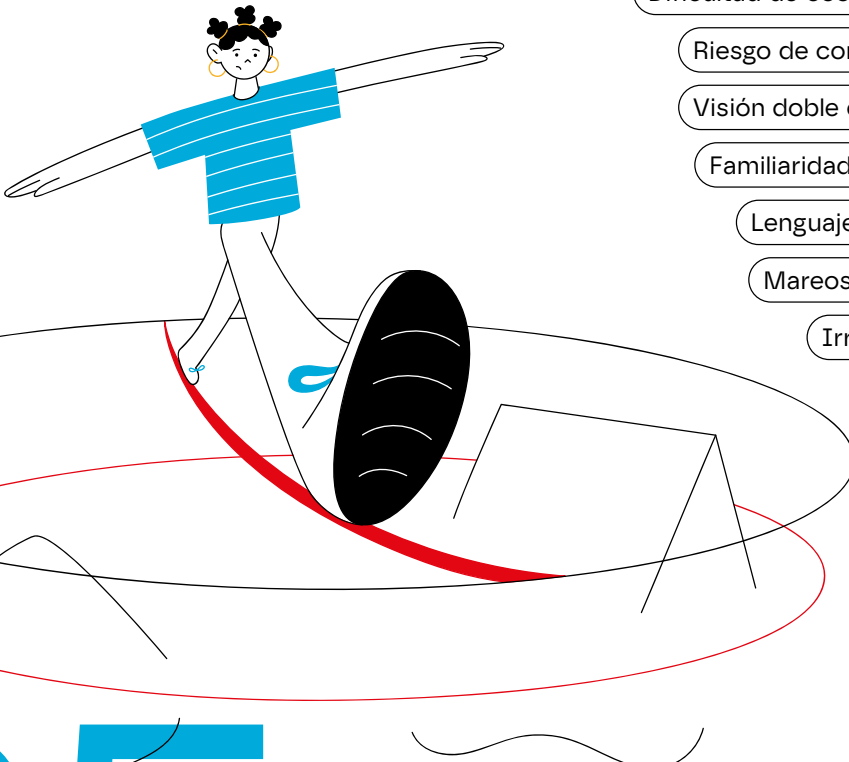
Visión doble o borrosa ×

Familiaridad excesiva ×

Lenguaje alterado ×

Mareos/vómitos ×

Irritabilidad ×



→ Consecuencias del abuso a largo plazo ←

04

→ Dependencia

El consumo abusivo de alcohol durante un largo periodo de tiempo puede generar dependencia, apareciendo determinadas reacciones en el cuerpo, pensamientos y comportamientos que llevan a un impulso continuado por consumir alcohol que no puede reprimirse.

→ El síndrome de abstinencia

Es el conjunto de síntomas (vómitos, taquicardia, temblores, alucinaciones, etc.), que aparecen cuando una persona que está acostumbrada a ingerir grandes cantidades de alcohol deja de hacerlo de forma brusca.

→ ¿Qué es la tolerancia?

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

→ Además, el consumo abusivo puede originar...

Desnutrición ×

Problemas hepáticos ×

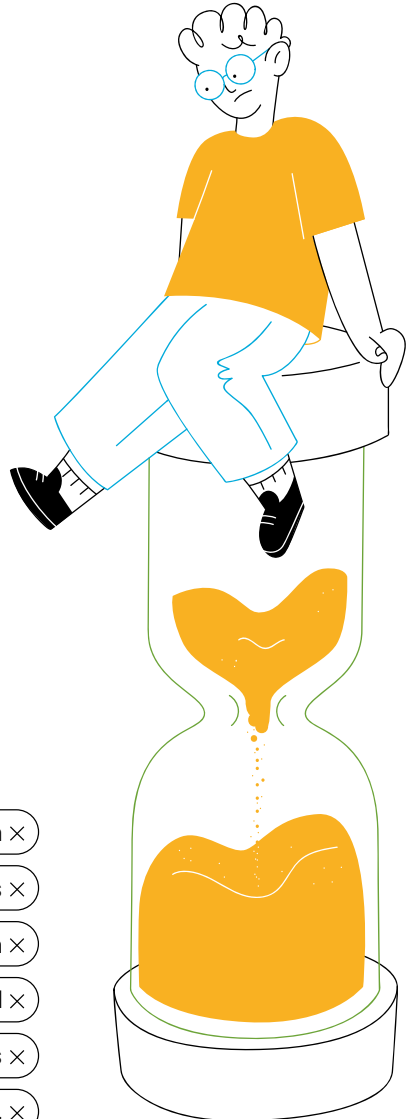
Insuficiencia cardíaca ×

Deterioro del Sistema Nervioso Central ×

Problemas familiares, laborales y sociales ×

Trastornos de ansiedad, de personalidad, etc. ×

Úlceras en el estómago e inflamación del páncreas ×



04



→ Fórmulas de interés ←

1,5 U.B.E



WHISKY
40° / 50 ml.



RON / GIN /
VODKA
37,5° / 50 ml.



TERCIO
5,5° / 330 ml.

1 U.B.E



VINO
12° / 100 ml.



CAÑA
5,5° / 220 ml.



CHUPITO
40° / 30 ml.

→ Fórmula para calcular los gramos de alcohol puro de una bebida

Teniendo en cuenta que existen diferentes tipos de bebidas alcohólicas con distinta graduación, para calcular el alcohol puro que contiene cada bebida, **utilizaríamos la siguiente fórmula:**

$$\frac{\text{Mililitros de bebida alcohólica} \times \text{graduación de esa bebida} \times 0,8}{100}$$

→ ¿A qué equivale cada consumición de alcohol?

Con el fin de unificar criterios a la hora de calcular el consumo de alcohol se estipuló su medida a través de la Unidad de Bebida Estándar (U.B.E.). Cada U.B.E. corresponde a 10 gramos de alcohol puro. El cuerpo humano metaboliza alrededor de una U.B.E cada hora u hora y media.

→ Fórmula para calcular el nivel de alcoholemia

La alcoholemia (gramos de alcohol por litro en sangre) aumenta en relación con el volumen de alcohol ingerido y según la graduación de la bebida. Existen fórmulas para calcular los niveles de alcoholemia para hombres y mujeres.



EN HOMBRES

Gramos de alcohol
—
(Peso en Kg. x 0,7)



EN MUJERES

Gramos de alcohol
—
(Peso en Kg. x 0,6)

→ Mitos sobre el alcohol ←



MITO 01

→ Mezclar alcohol con bebidas energéticas reduce la borrachera.

Realidad: la interacción de ambas sustancias puede provocar graves problemas en el organismo y no reduce el nivel de alcoholemia.

MITO 02

→ Una ducha o un café quitan la borrachera.

Realidad: no funciona. Se podrá estar más despejado pero se sigue estando ebrio. El café aporta cafeína, que es un estimulante, pero no reduce el nivel de alcohol en la sangre.

MITO 03

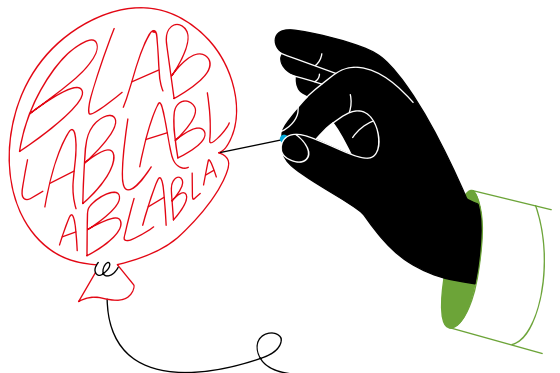
→ Quien está más acostumbrado a beber se emborracha menos

Realidad: quien ha desarrollado tolerancia al alcohol no se emborracha menos, ya que el alcohol llega a la sangre en igual medida, pero muestra menos los efectos.

MITO 04

→ El alcohol ayuda a ligar y mejora las relaciones sexuales.

Realidad: el alcohol puede producir relajación y parecer que alguien está más interesado en el sexo, pero interfiere en la capacidad sexual y se tienen menos en cuenta las consecuencias (enfermedades, embarazos no deseados, etc).



MITO 05

→ 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.

MITO 06

→ Se puede eliminar alcohol haciendo ejercicio o vomitando.

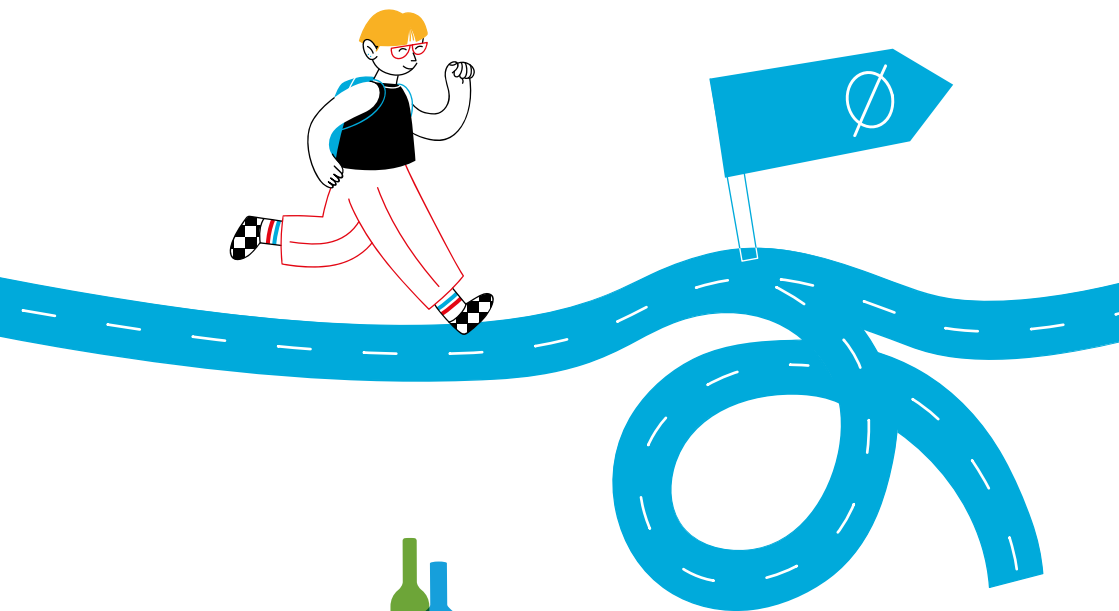
Realidad: por estas vías se expulsa menos de un 2% de alcohol, insuficiente para afectar al nivel de alcoholemia o a la borrachera.

MITO 07

→ Mezclar diferentes bebidas alcohólicas emborracha más.

Realidad: la cantidad de alcohol que circula por la sangre es lo que determina el grado de embriaguez de una persona. Nada tiene que ver con la mezcla de diferentes bebidas alcohólicas.





MENORES NI UNA GOTA

→ Si te preocupa que tu hijo se inicie en el consumo de alcohol y necesitas herramientas para prevenirlo, solicita una charla de la **Fundación Alcohol y Sociedad** para Familias en tu centro educativo.

lascarasdelalcohol.com

FAS Fundación
Alcohol y
Sociedad

alcoholysociedad.org

 @fundacion_alcoholysociedad
 fundacion-alcohol-sociedad

 @AlcoholSociedad
 @FAS.org