

**¿Y tú de qué vas
cuando bebes
ALCOHOL?**

Un manual para los que bebéis alcohol y para los que no lo hacéis

Algunas personas no desean consumir alcohol, mientras que otras lo hacen con mayor o menor frecuencia e intensidad. Para unas y otras es este pequeño folleto, y con él pretendemos que:

- **Estés** informado a la hora de decidir sobre el consumo de alcohol: sus efectos y consecuencias, los intereses empresariales y las tácticas para su venta, la forma de consumirlo reduciendo al mínimo su daño, etc.
- **Seas** consciente de cómo se relaciona **tu** forma de beber alcohol con aquellas cosas a las que le **das** más importancia, es decir, con **tus** valores.
- **Identifiques** cuándo un consumo es problemático para **ti**, para **tus** amigos o para **tus** familiares, y qué hacer en estos casos.

Autores:

Antonio Gamonal García
Gorka Moreno Arnedillo

Ilustraciones:

Eneko González

Coordinación:

Fco. José de Antonio Lobo
Mari Paz González San Frutos

© ADES

Asociación de Técnicos para el Desarrollo
de Programas Sociales

Martínez Izquierdo, 82 – 28028 Madrid
asociacionades@asociacionades.org

Diseño y maquetación:
ADI

Edición 2015

Depósito Legal: GU-261/2010
ISBN: 978-84-693-6570-0

Un poco de información para empezar

El alcohol es probablemente la droga que más conocemos, y la más consumida en nuestro país. Es también la que más problemas sociales y sanitarios causa (violencia, accidentes, malos tratos, problemas familiares y de salud).

Mucha gente consume alcohol (casi las tres cuartas partes de la población lo hace de forma esporádica o habitual). Sin embargo, una cuarta parte no lo consume, o lo toma muy de vez en cuando.

Es un depresor del Sistema Nervioso Central, es decir, ralentiza, adormece, relaja su funcionamiento.

Evolución...



Desinhibe...



...y cohibe

Efectos y consecuencias del consumo de alcohol

El consumo de alcohol produce una serie de efectos que varían en función de la frecuencia, de la cantidad ingerida y de las características de la persona (la edad, el peso y el sexo): sensación de euforia, desinhibición, relajación, dificultades para hablar y asociar ideas, torpeza manual, descoordinación corporal, mareos, vómitos, pérdida de conciencia, coma (el llamado coma etílico), que pueden llevar incluso a la muerte.

Al consumir alcohol, se aumenta la probabilidad de tener accidentes de tráfico o laborales, de discusiones que acaban en violencia, de fracaso escolar y de embarazos no deseados.

El abuso de alcohol se relaciona con: úlcera gastroduodenal, cirrosis hepática, gastritis, o problemas de corazón. Por otro lado, produce una afectación del cerebro que puede provocar pérdida de memoria, dificultades cognitivas, e incluso la denominada "demencia alcohólica".

Se sabe que alrededor de un 10% de los bebedores de alcohol desarrollarán una adicción a esta droga y, de ellos, el 4% lo harán a los 5 años del inicio del consumo.

Dicen que a los jóvenes sólo os interesa el alcohol

Hay quien dice que sólo os interesa el consumo, las drogas, el alcohol, vivir bien sin preocuparos por nada...

... sin embargo, los últimos estudios dicen lo contrario. En el siglo XXI lo que más valoráis los jóvenes españoles es:

- El bienestar personal: cuidar vuestra salud, tener éxito en el trabajo, la sexualidad...
- La familia ¡lo más importante!
- La amistad, los amigos.
- La defensa de la libertad.
- El cuidado del medio ambiente.

¿Tú qué opinas?, ¿cuáles son tus **valores**?

Señala con una X cuánto valoras cada una de estas cosas:

Me interesa	Nada	Poco	Bastante	Mucho
Bienestar personal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Familia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amistad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Libertad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Medio ambiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¡Estupendo! Ahora te ofrecemos un pequeño desafío.

En las páginas siguientes hablaremos acerca de qué puede suceder con estos valores cuando bebes alcohol, según cómo sea tu forma de hacerlo. Te proponemos que, teniendo en cuenta las respuestas que has señalado, revises tu forma de comportarte (o la de tus amigos o familiares) cuando consumes bebidas alcohólicas.

Consumo moderado/**abuso**





**Si vas a beber...
...y además te interesa
TU BIENESTAR...
...ten en cuenta que:**

En los últimos años, aproximadamente una tercera parte de las víctimas mortales en accidentes en carreteras españolas presentan una tasa de alcohol en sangre superior a 0,3 gramos por litro. Y éstas sólo son las personas fallecidas, pero, ¿qué pasa con el resto de los accidentados?, ¿cuántos heridos, personas con discapacidad, etc., lo han sido a causa del abuso o del consumo de alcohol en circunstancias en las que, simplemente, no debe consumirse nada de alcohol?

Nuestro cuerpo tarda entre 8 y 10 horas en eliminarlo, castigando de forma especial órganos tan importantes como el estómago o el hígado.

El alcohol dificulta la erección, la eyaculación y la lubricación vaginal, disminuye el goce y la intensidad del orgasmo.

Además, un número considerable de las enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados se producen después de haber bebido alcohol. Esto es debido a que el autocontrol de la persona disminuye y hace cosas que, en condiciones normales, no haría, o que haría de otra manera (por ejemplo, utilizaría un preservativo).

¿Cómo evaluar mis riesgos con el alcohol? ¡¡Contesta estas preguntas!!

- 1 ¿Gastas una proporción muy importante de tu dinero disponible en alcohol u otras drogas?
- 2 ¿Consumes alcohol en las actividades de ocio que sueles hacer?
- 3 ¿Has abandonado alguna afición saludable, y en su lugar pasas más tiempo bebiendo o consumiendo otras drogas?
- 4 ¿Tus amigos y/o tu pareja suelen consumir alcohol habitualmente?
- 5 ¿Te has sentido incapaz de parar de beber alguna vez?
- 6 ¿Consumes alcohol en casa?

- 7 ¿Te has emborrachado alguna vez o has tenido algún efecto negativo por el consumo de alcohol (bajada de tensión, vómitos,...?)
- 8 ¿Te has metido en líos o te has comportado de forma violenta debido al consumo de alcohol?
- 9 ¿Te has planteado alguna vez que tienes que dejarlo?
- 10 ¿Has necesitado tomar una copa para enfrentarte a ciertas situaciones o problemas?
- 11 ¿Te has preocupado alguna vez por tu forma de beber?
- 12 ¿Te cuesta divertirte si no bebes o no consumes otras drogas?

¡¡Reflexiona sobre tus respuestas y plántate tu relación con el alcohol!!!

Recuerda que cualquier consumo en menores de edad se considera de riesgo.

Si vas a beber...

**...y además te interesa
TU FAMILIA...**

...ten en cuenta que:

Cuidarlos, respetarlos, preocuparte por cada una de las personas que viven en tu familia, es algo que seguro que te importa. ¿Qué sucede entonces cuando...

- ... llegas a casa habiendo bebido alcohol?
- ... te metes en líos por haber bebido, e informan a tu familia?
- ... te tiene que ir a buscar tu familia porque te encuentras mal después de haber bebido alcohol?

Alcohol y familia...





Imagínate que eres padre/madre:
¿qué harías tú si un día tu hijo llega
borracho a casa?

Si un día tienes algún problema por beber alcohol o llegas a casa con síntomas de haber bebido, lo mejor es que seas sincero y pidas disculpas (todos cometemos errores), que descanses y que al día siguiente hables con tu familia. Entre todos, si os escucháis, encontrareis una solución a la situación ¡Para eso está la familia!

Por otro lado, ¿sabes cuántos problemas familiares ocasiona el alcohol? ¿Te ha supuesto algún problema a ti o a tu familia?

Seguro que conoces a algún familiar o a alguien conocido que tiene o ha tenido problemas con el alcohol, ya sea por ser consumidor habitual o por haber tenido algún problema después de haber bebido... Investiga qué problemas ha ocasionado esta situación en su familia.



**Si vas a beber...
...y además te interesa
LA AMISTAD**

...ten en cuenta que:

¿Realmente crees que ayudas a un amigo que se emborracha cada vez que sale, cuando "le ríes las gracias"?

Si realmente eres un amigo sabrás reírté con él cuando sea oportuno y sabrás decir a tus amigos cuándo han bebido de más y sobran "las gracias". De otra manera, lo que estarás haciendo es incrementar su problema, le harás creer que bebiendo es más gracioso y más atractivo para los demás. Esto es un flaco favor ¿no crees?

En situaciones en las que tu amigo se pasa de gracioso después de beber alcohol, está siendo agresivo, o hace cosas que ponen en peligro su integridad física... ¡Es momento de actuar!

Y si esa persona es tu pareja, permanece atento y ¡pon los límites! Con el alcohol sois tres, y ¡las parejas de tres suelen terminar mal!

¿Qué haces cuando un amigo pretende coger una moto o un coche después de haber bebido alcohol?

Si un amigo que ha bebido pretende conducir esperamos que lo tengas claro y no subas con él, seguro que cree que controla, pero... ¡¡es un amigo!!!, ¿no vas a hacer algo?

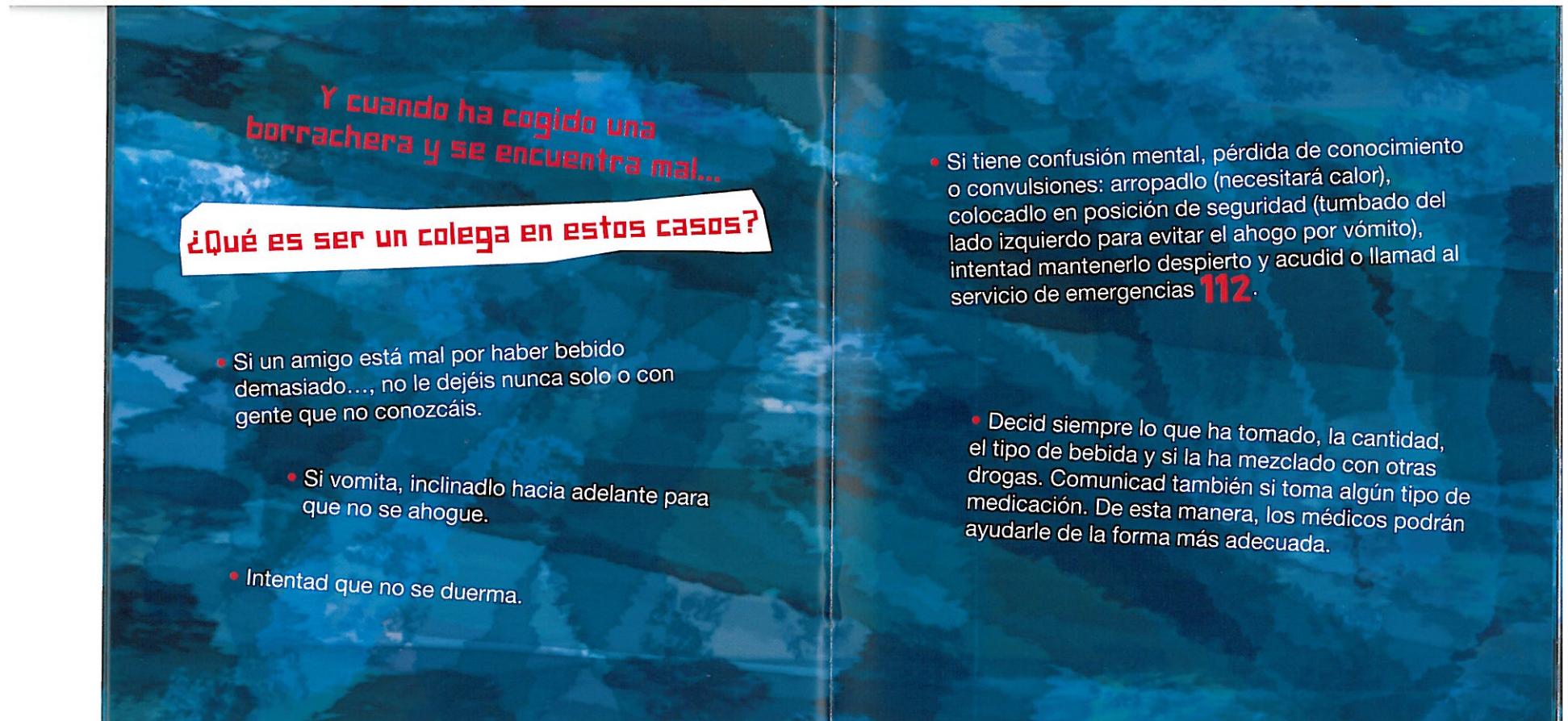
Te proponemos algunas ideas para cuando salgas con tus amigos:

- Cada vez que salgáis en coche o moto, que conduzca alguien que no beba alcohol.
- Utilizad medios de transporte colectivo como el bus, el metro, el taxi...
- Proponed a vuestros familiares o amigos que os vayan a buscar.

OYE, NO VAYAS MUY DEPRISA,
QUE NO LLEVO CASCO...

...TRANQUI, QUE
YO CONTROLO





*Y cuando ha cogido una
borrachera y se encuentra mal...*

¿Qué es ser un colega en estos casos?

- Si un amigo está mal por haber bebido demasiado..., no le dejéis nunca solo o con gente que no conozcáis.
- Si vomita, inclinadlo hacia adelante para que no se ahogue.
- Intentad que no se duerma.

- Si tiene confusión mental, pérdida de conocimiento o convulsiones: arropadlo (necesitará calor), colocadlo en posición de seguridad (tumbado del lado izquierdo para evitar el ahogo por vómito), intentad mantenerlo despierto y acudid o llamad al servicio de emergencias **112**.

- Decid siempre lo que ha tomado, la cantidad, el tipo de bebida y si la ha mezclado con otras drogas. Comunicad también si toma algún tipo de medicación. De esta manera, los médicos podrán ayudarle de la forma más adecuada.



Si vas a beber... ...y además te interesa **LA LIBERTAD** ...ten en cuenta que:

Hay personas o colectivos que han conseguido que el consumo de alcohol aparezca como un elemento de la cultura juvenil (o de lo que significa "ser joven") y asocian el alcohol al tiempo libre como si no fuese posible divertirse sin beber alcohol. Seguro que te suenan frases como: "una fiesta no es posible sin alcohol", o "una noche sin alcohol es un muermo".

La idea de libertad ha sido especialmente manipulada, se han inventado "rutas de libertad", se crean páginas web o directamente nos dicen que tal o cual bebida es la libertad: "sé libre". Lo gracioso es que nos dicen que seamos libres ¡bebiendo lo que a ellos les interesa que bebamos!

¿Por qué piensas que gastan tantos miles de euros en publicidad?
¿Realmente crees que lo harían si no tuvieran capacidad de influir en nuestra decisión de beber?
¿Somos tan libres para decidir?

Y, por último, si una persona desarrolla una dependencia al alcohol ¿tiene capacidad de decidir por sí misma?, ¿es libre?...



**Si te estás planteando beber...
...y además te interesa
el MEDIO AMBIENTE
...ten en cuenta que:**

¿Cuidamos el medio ambiente cuando bebemos?

Probablemente dices que te interesa el medio ambiente pero... ¿Has visto cómo queda el campo después de una fiesta con alcohol? ¿Y un parque? ¿Y una calle o una plaza donde se ha estado de botellón?

En algunos lugares se van rotando los turnos de recogida de los desperdicios entre distintas personas del grupo y... ¡jaquí no ha pasado nada! No es una mala idea.

Y una cosita más...

Está claro que si no bebes alcohol no sufrirás los posibles daños de esta sustancia.

Si lo haces, procura seguir estos consejos:

- No mezcles distintos tipos de bebidas alcohólicas, y menos con otras drogas.
- Bebe despacio (toma tragos más cortos) y bebe otras bebidas no alcohólicas entre un consumo y otro.
- Come algo cuando bebas alcohol.
- No bebas si estás embarazada, y si estás con alguien que lo esté, apóyala para no consumir alcohol.
- No bebas alcohol si eres menor de 18 años o no dejes beber a menores de esta edad.
- Nunca bebas si vas a conducir o a manejar máquinas peligrosas.
- No bebas como medio para superar dificultades o enfrentarte a problemas o discusiones.
- Ingiere sólo bebidas de cuya composición estés seguro, ¡cuidado con el garrafón!
- No bebas si tienes algún problema de salud que pudiera agravarse con el alcohol, o si estás tomando algún medicamento.

Bebe despacio...





Entonces...

¿...tú de qué vas cuando
bebés alcohol?

Ahora ya has analizado cómo puede influir tu consumo de alcohol en algunas cosas que valoras.

Consumir o no y cómo hacerlo es una decisión tuya.
Pero decide siempre respetando tus propios valores.

Es una cuestión de principios, de que sepas qué es lo realmente importante para ti.

La última palabra la tienes tú.

Más información:

www.pnsd.msc.es

Y para el final te dejamos con un rap

Abro los ojos despacio sin saber quién soy, estoy tumbado en el suelo me arde el pecho y la barriga,
No recuerdo apenas el fiestón que se ha montado pero al parecer he vomitado y me he manchado las Adidas.
Recuerdo que no faltaban las pibas ni el ambiente y la verdad es que con unas cuantas copas voy caliente.
Claro que a la hora de beber nadie me gana y ya sé que las damas saben que yo soy el más valiente.
A veces las cosas no salen bien pero es normal,
Tengo tiempo y aguante de sobra, aún soy un chaval,
Presumo de mañanas de resaca, de las noches de jarana y de los fines de semana de pedal.

La noche nunca acaba, vivo en un constante sueño,
Y si mis compis no quieren beber más, peor para ellos,
Yo me quedo hasta la mañana siguiente con quien quede,
Alternando algo de alcohol que queme este cuerpo sin dueño.
Despierto mil mañanas entre vómitos y lágrimas,
A veces incluso con heridas y con marcas en la piel.
No me importa lo que vayan a decir mis padres,
Mi vieja está loca y mi viejo tan solo piensa en él.
Pero ya ni las chicas quieren verme, no puedo estar sobrio,
No puedo poner más atención en los estudios.
Vivo serio entre disturbios sin sentido ni razón,
Y sin criterio vago solo hacia ninguna dirección...

Bruno Díaz de Carballo Pérez



Financiado por:

