

RAZÓNS POLAS QUE OS MENORES NON DEBEN BEBER ALCOHOL

Partimos da base de que en España a Lei non permite o consumo de bebidas alcohólicas aos menores de 18 anos.

Pero existen ademais numerosas razóns polas que un menor non debe beber nin unha pinga de alcohol:

- _ O impacto da inxestión de calquera cantidade de alcohol nun menor afecta ao seu organismo que está aínda en desenvolvemento.
- _ O consumo en menores interfere na súa nutrición, no seu crecemento e desenvolvemento físico e psicolóxico.
- _ Reduce a súa capacidade de aprendizaxe e afecta ao seu desenvolvemento intelectual.
- _ Afecta tamén á autonomía de criterios e á independencia.
- _ Pode derivar no futuro en problemas de consumo abusivo de alcohol.
- _ Ademais, o consumo de alcohol interfere na capacidade para conducir.



ALCOHOL E CONDUCCIÓN

O alcohol produce unha serie de síntomas (diminución de reflexos, trastornos motores, subestimación da velocidade, aumento do tempo de resposta, perda da agudeza visual, etc.). Por iso é incompatíbel o consumo de bebidas alcólicas coa condución de vehículos (incluídas bicicletas, ciclomotores e motocicletas).

O Código Penal e a Lei de Circulación recollen unha serie de penas para quen supere os límites de alcolemia establecidos, que van desde sancións económicas, retirada do carné e mesmo prisión.

LEMBRA: SENDO MENOR, NON DEBES TOMAR ALCOHOL, E SE VAS CONDUCIR A ÚNICA TAXA SEGURA É 0,0.



MENORES NI UNA GOTA

Se che preocupa que o teu fillo se inicie no consumo de alcohol e necesitas ferramentas para previlo, solicita unha palestra da **Fundación Alcohol y Sociedad** para familias no teu centro educativo.



www.lascarasdelalcohol.com



Fundación Alcohol y Sociedad

- @alcoholsociedad
- FASorg
- AlcoholInfo
- infoAlcohol

Se es menor, o mellor é sacar Cero en alcohol

Para saber máis sobre **alcohol e menores:** alcoholsociedad.org



Fundación Alcohol y Sociedad

O CIRCUÍTO DO ALCOHOL NO CORPO

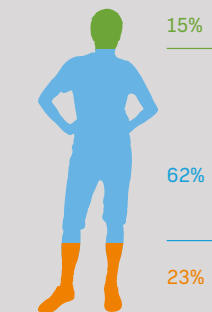
1. Absorción

Cando se consome unha bebida alcólica, esta pasa ao longo do **esófago**, atravesa o **estómago** e entra no **intestino delgado**. A maior parte do alcohol pasa á circulación sanguínea a través das paredes do intestino delgado. A absorción é rápida, entrando no rego sanguíneo en tan só 5 minutos e atinxindo as máximas concentracións en sangue nun tempo de entre 30 e 90 minutos. A cantidade de alimento que se encontra no estómago é un factor que inflúe na velocidade de absorción do alcohol.



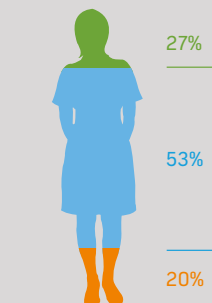
2. Distribución

O alcohol, logo de ser absorbido, baixa a través do sangue por todo o organismo, distribuíndose con maior facilidade naqueles órganos e tecidos con maior proporción de auga. Ao conter o corpo das mulleres unha menor **proporción de auga** e maior **graxa** que o dos homes, o alcohol no seu corpo fica máis concentrado, atinxindo por tanto un maior nivel de alcolemia que os homes a igual cantidade de alcohol ingerido.



3. Metabolización

A metabolización é un proceso de transformación, mediante cambios bioquímicos, das substancias ingeridas noutros compostos asimilábeis polo organismo. Arredor do 90% do alcohol absorbido é metabolizado no **figado**, a través da oxidación. A **velocidade** da metabolización é duns **8-10 gramos** de alcohol **por hora** en homes e algo menos en mulleres.



4. Eliminación

O **10%** do alcohol restante é eliminado directamente sen transformación, a través do aire expirado e da urina. Cantidades pequenas son excretadas tamén pola transpiración (pel), as bágoas e o leite materno.

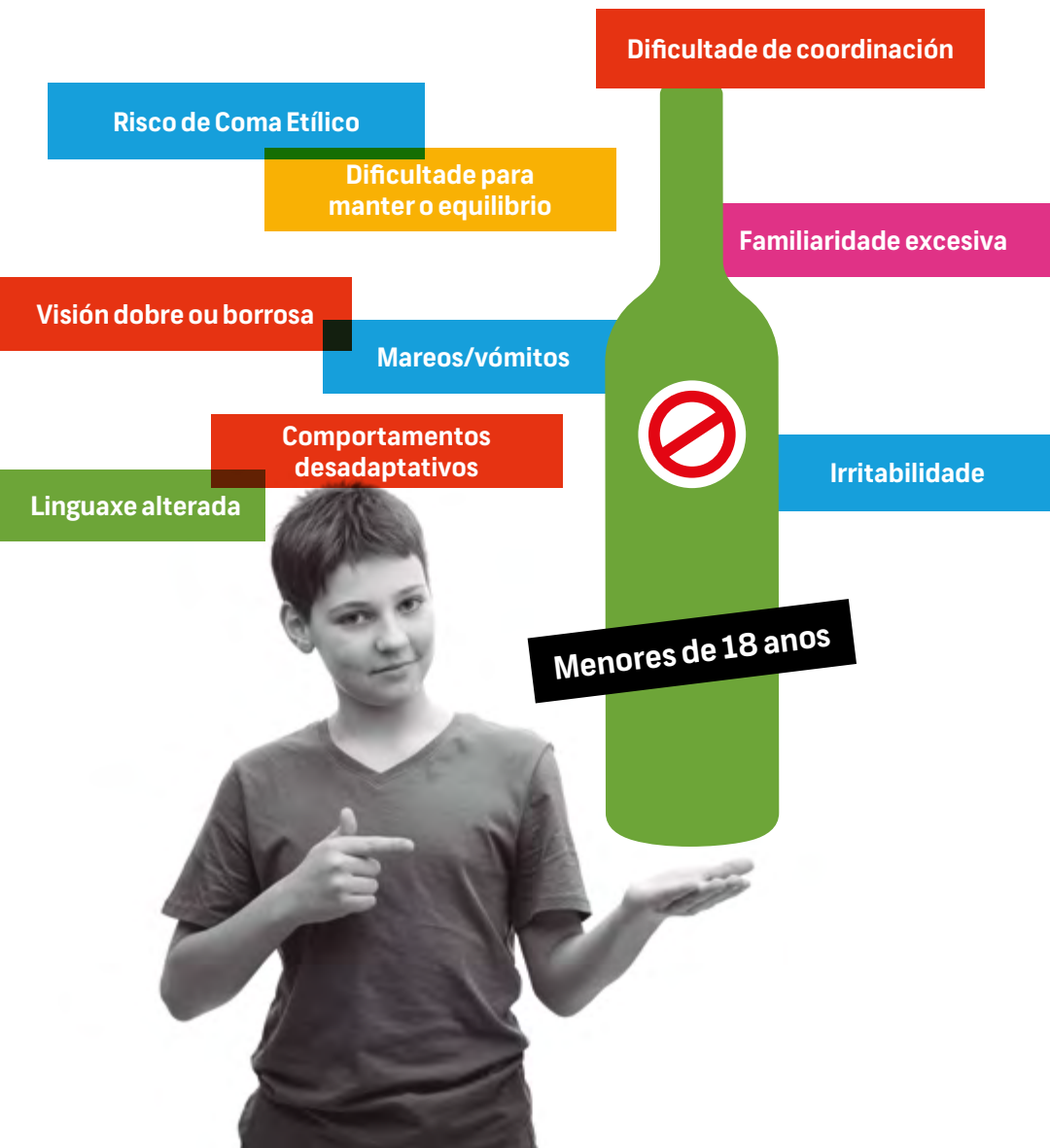
- Graxa
- Auga
- Outros

CONSECUENCIAS DO ABUSO A CURTO PRAZO

A intoxicación alcohólica:

Trátase dun consumo abusivo de alcohol nun intervalo curto de tempo que dá lugar a elevadas concentracións de alcohol en sangue (aproximadamente 1,10-1,50 g/l).

Algúns dos síntomas da intoxicación alcohólica ou borracheira son:



CONSECUENCIAS DO ABUSO A LONGO PRAZO

Dependencia

O consumo abusivo de alcohol durante un longo período de tempo pode xerar dependencia aparecendo determinadas reaccións no corpo, pensamentos e comportamentos que levan a un impulso continuado por consumir alcohol que non pode reprimirse.

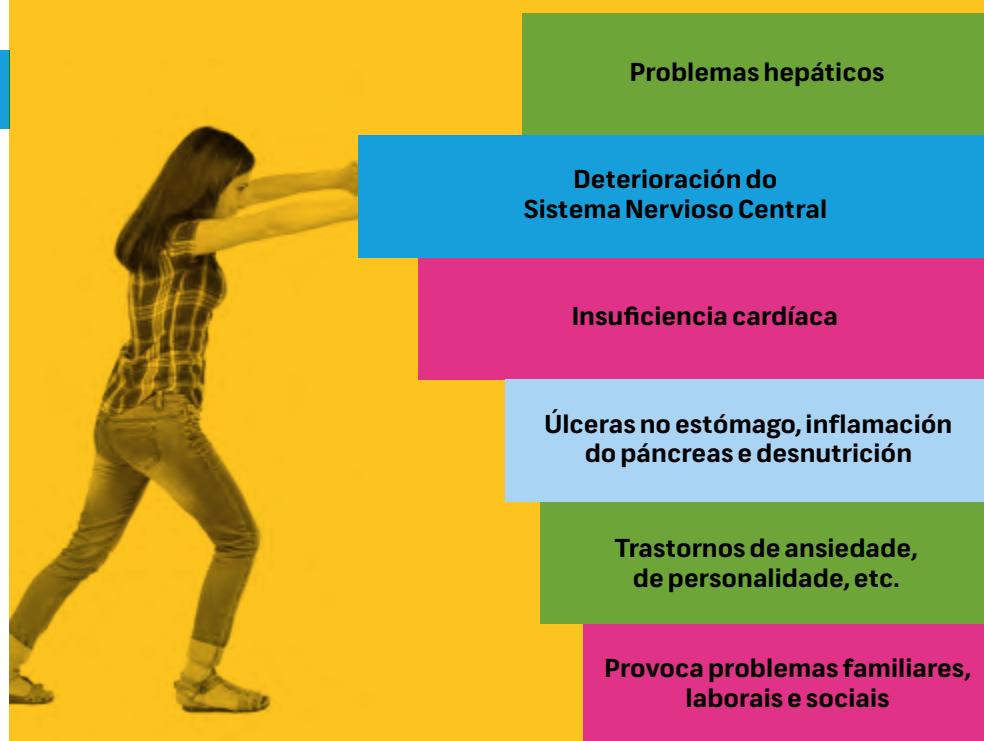
A síndrome de abstinencia

É o conxunto de síntomas (vómitos, taquicardia, tremores, alucinacións, etc.), que aparecen cando unha persoa que está afeita a inxerir grandes cantidades de alcohol deixa de facelo de forma brusca.

Que é a tolerancia?

É a adaptación do organismo a unha sustancia, neste caso o alcohol, de xeito que cada vez cómpre consumir máis cantidade dela para sentir os mesmos efectos que antes se alcanzaban cunha cantidade menor.

Ademais, o consumo abusivo pode orixinar...



FÓRMULAS DE INTERESE

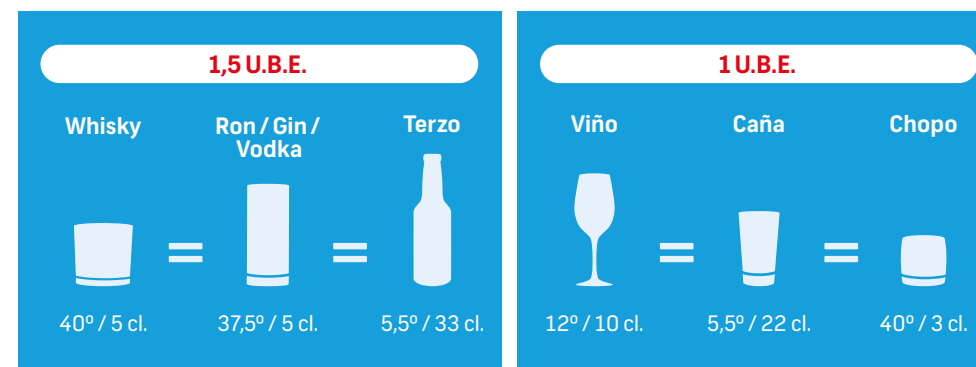
FÓRMULA PARA CALCULAR OS GRAMOS DE ALCOHOL PURO DUNHA BEBIDA

Tendo en conta que existen diferentes tipos de bebidas alcólicas con distinta gradación, para calcular o alcohol puro que contén cada bebida, utilizaríamos a seguinte fórmula:

$$\frac{\text{Centilitros ou mililitros de bebida alcólica} \times \text{gradación desa bebida} \times 0,8}{100}$$

A QUE EQUIVALE CADA CONSUMIÇÃO DE ALCOHOL?

Co fin de unificar criterios á hora de calcular o consumo de alcohol estipulouse a súa medida a través da Unidade de Bebida Estándar (U.B.E.). Cada U.B.E. supón uns 10 gramos de alcohol puro. O corpo humano metaboliza arredor de unha U.B.E. cada hora ou hora e media.



FÓRMULA PARA CALCULAR O NIVEL DE ALCOLEMIA

A alcolemia (gramos de alcohol por litro de sangue) aumenta en relación co volume de alcohol inxerido e segundo a gradación da bebida. Existen fórmulas para calcular os niveis de alcolemia para homes e mulleres.

EN HOMES	EN MULLERES
$\frac{\text{Gramos de alcohol}}{(\text{Peso en kg.} \times 0,7)}$	$\frac{\text{Gramos de alcohol}}{(\text{Peso en kg.} \times 0,6)}$

Mitos sobre o alcohol

Mito 1 Mesturar alcohol con bebidas enerxéticas reduce a borracheira.
Realidade: A interacción de ambas sustancias pode provocar graves problemas no organismo e non reduce o nivel de alcoholemia.

Mito 2 Cunha ducha ou un café estás máis despexado.
Realidade: Non funciona. Poderá estarse máis despexado pero segue estándose ebrio. O café aporta cafeína que é un estimulante pero non reduce o nivel de alcohol en sangue.

Mito 3 Quen está máis afeito a beber emborráchase menos.
Realidade: Quen desenvolveu tolerancia ao alcohol non se emborracha menos, xa que o alcohol chega ao sangue en igual medida, pero amosa menos os efectos.

Mito 4 O alcohol axuda a ligar e mellora as relacións sexuais.
Realidade: O alcohol pode producir relaxación e parecer que alguén está máis interesado no sexo, pero interfere na capacidade sexual e téñense menos en conta as consecuencias (enfermidades, embarazos non desexados, etc.).

Mito 5 Mantendo na boca unha goma de mascar, dous grans de café ou soprando de determinado xeito, engánase ao alcoholímetro.
Realidade: Estes métodos non funcionan porque o alcoholímetro mide igualmente o alcohol, aínda que haxa outras sustancias.

Mito 6 Pode eliminarse alcohol facendo exercicio ou vomitando.
Realidade: Por estas vías expúlsase menos dun 2% de alcohol, insuficiente para afectar ao nivel de alcoholemia ou á borracheira.

Mito 7 Mesturar diferentes bebidas alcólicas emborracha máis.
Realidade: A cantidade de alcohol que circula polo sangue é o que determina o grao de embriaguez dunha persoa. Nada ten que ver coa mestura de diferentes bebidas alcólicas.