



Se es menor,
→ o mellor é sacar
Cero en alcohol ←



Para saber máis:
alcoholysociedad.org

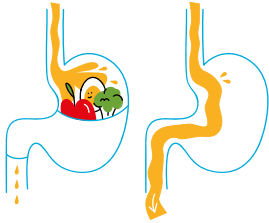
FAS Fundación Alcohol y Sociedad

Descarga
aquí
a guía →



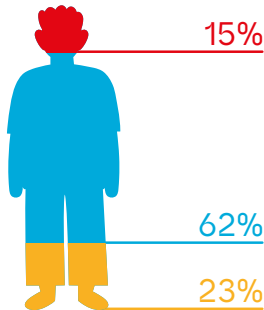
01

O **circuíto** do **→ alcohol** no **corpo** ←



→ 1. Absorción

Cando se consome unha bebida alcohólica, 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 alcoholemia que os homes a igual cantidade de alcohol ingerido.

→ 3. Metabolización

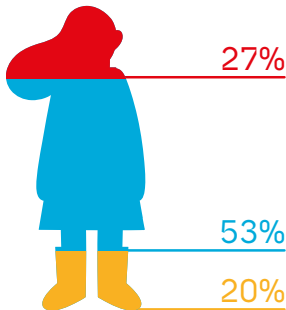
A metabolización é un proceso de transformación, mediante cambios bioquímicos, das substancias ingeridas noutros compostos asimilables polo organismo. Arredor do 90% do alcohol absorbido é metabolizado no **figado**, a través da oxidación.

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

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 condución

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 incompatible o consumo de bebidas alcohólicas coa condución de vehículos (incluídas bicicletas, ciclomotores, motocicletas e VMP).

O Código Penal e a Lei de Circulación recollen unha serie de penas para quen supere os límites de alcoholemia 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.

03

→ 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:

Dificultade para manter o equilibrio ×

Comportamentos desadaptativos ×

Dificultade de coordinación ×

Visión dobre ou borrosa ×

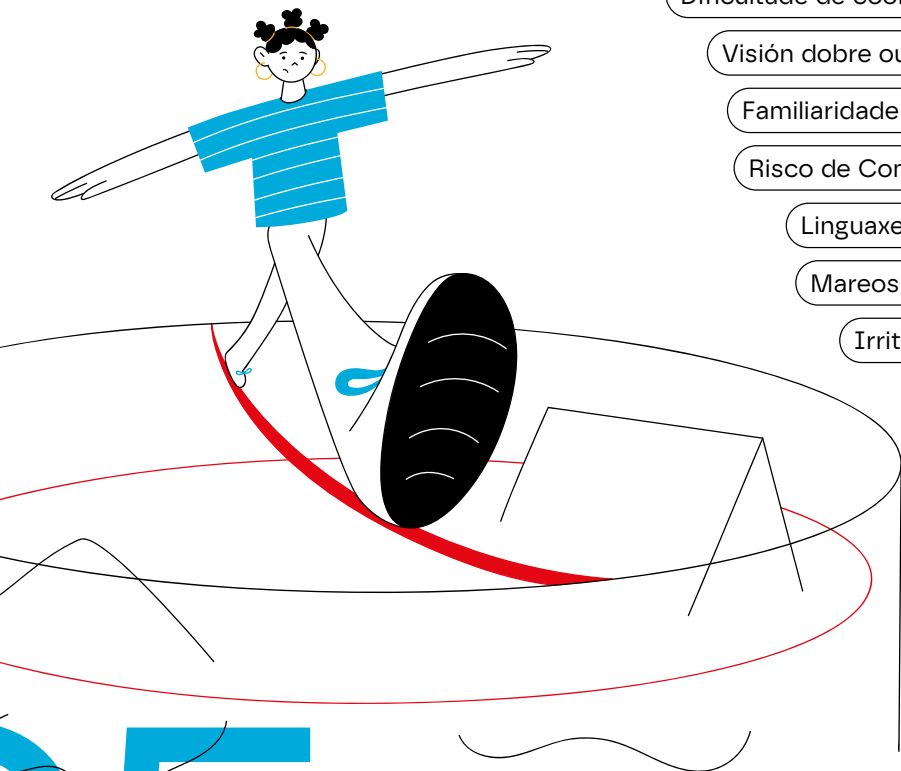
Familiaridade excesiva ×

Risco de Coma Etílico ×

Linguaxe alterada ×

Mareos/vómitos ×

Irritabilidade ×



→ Consecuencias do abuso a longo prazo ←

04

→ 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...

Desnutrición ×

Problemas hepáticos ×

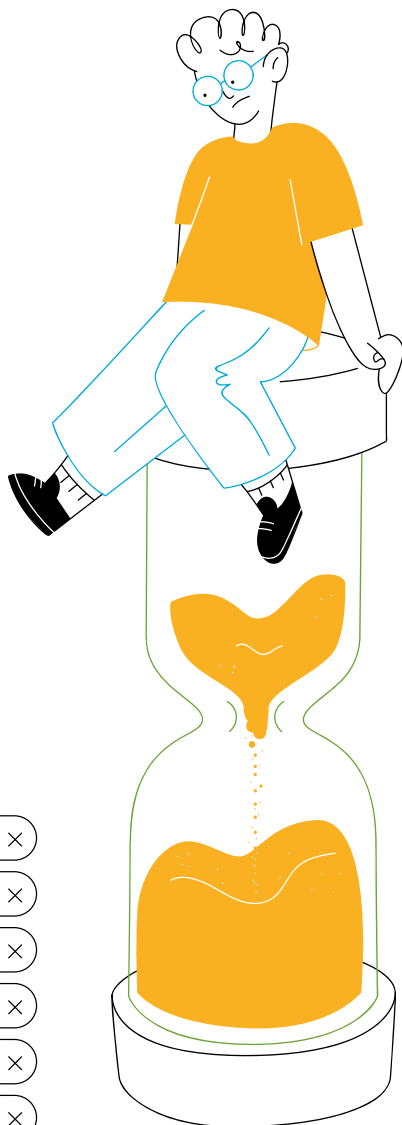
Insuficiencia cardíaca ×

Deterioración do Sistema Nervioso Central ×

Provoca problemas familiares, laborais e sociais ×

Trastornos de ansiedade, de personalidade, etc. ×

Úlceras no estómago, inflamación e do páncreas ×



04



→ Fórmulas de **interese** ←

1,5 U.B.E



WHISKY
40° / 50 ml.



RON / GIN /
VODKA
37,5° / 50 ml.



TERZO
5,5° / 330 ml.

1 U.B.E



VIÑO
12° / 100 ml.



CAÑA
5,5° / 220 ml.



CHUPITO
40° / 30 ml.

→ Fórmula para calcular os gramos de alcohol puro dunha bebida

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

$$\frac{\text{Mililitros de bebida alcohólica x gradación desa bebida x 0,8}}{100}$$

→ A que equivale cada consumición 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. corresponde a 10 gramos de alcohol puro. O corpo humano metaboliza arredor dunha U.B.E. cada hora ou hora e media.

→ Fórmula para calcular o nivel de alcoholemia

A alcoholemia (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 alcoholemia para homes e mulleres.



EN HOMES

$$\frac{\text{Gramos de alcohol}}{(\text{Peso en Kg. x 0,7})}$$



EN MULLERES

$$\frac{\text{Gramos de alcohol}}{(\text{Peso en Kg. x 0,6})}$$

→ Mitos sobre o alcohol ←

MITO 01

→ 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 02

→ 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 03

→ 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 04

→ 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 05

→ 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 06

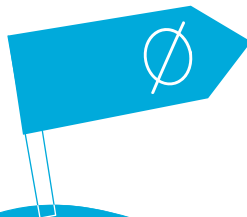
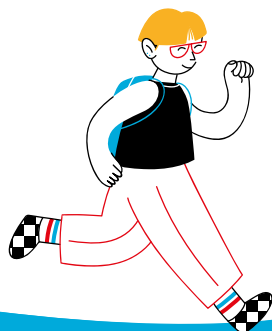
→ Pode eliminarse alcohol facendo exercicio ou vomitando.

Realidade: Por estas vías expúlsase menos dun 2% de alcohol, insuficiente para afectar ao nivel de alcoholemia ou á borracheira.

MITO 07

→ Mesturar diferentes bebidas alcohólicas 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 alcohólicas.



MENORES NI UNA GOTA

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

lascarasdelalcohol.com