



Manual

para la prevención
del alcoholismo
en el entorno laboral

índice

1. INTRODUCCIÓN

2. ALCOHOL. EFECTOS Y RIESGOS EN EL ORGANISMO

- 2.1. Lo que debes saber acerca del alcohol
- 2.2. Efectos y riesgos en el organismo

3. TIPOS DE CONSUMO Y AUTOEVALUACIÓN

- 3.1. Consumo moderado, de riesgo y consumo dependiente
- 3.2. Cuestionario Cage

4. MITOS Y REALIDADES SOBRE LOS EFECTOS DEL ALCOHOL

5. EL ALCOHOL Y EL MUNDO LABORAL

- 5.1. Factores de riesgo relacionados con el trabajo en el consumo de alcohol
- 5.2. Repercusiones del consumo abusivo de alcohol en la empresa

6. DETECCIÓN DE PROBLEMAS DE ALCOHOL EN LA EMPRESA Y PLAN DE ACTUACIÓN

- 6.1. Síntomas que orientan al diagnóstico de abuso de alcohol
- 6.2. El papel de la empresa. Plan de actuación en alcoholismo

7. RAZONES Y PAUTAS PARA UN CONSUMO RESPONSABLE



1. INTRODUCCIÓN

El consumo de alcohol constituye actualmente uno de los principales problemas de salud pública en nuestra sociedad, existiendo una especial problemática en la población trabajadora.

Estudios realizados en numerosos países demuestran que **más del 70% de los consumidores de drogas y alcohol trabajan. En España, alrededor de un 24% de los trabajadores consume una cantidad de alcohol que es considerada de riesgo potencial para la salud física. Así mismo, el consumo de alcohol y otras drogas son responsables de más del 30% de los accidentes laborales mortales.**

Según la OIT (Organización Internacional del Trabajo): *“Los efectos nocivos del consumo de alcohol y de drogas en el lugar del trabajo y en el rendimiento laboral son corrientes a todos los niveles. La seguridad profesional y la productividad pueden verse afectados de forma adversa por empleados bajo el influjo del alcohol u otras drogas”*.

Entre los efectos negativos atribuibles al consumo de alcohol destacan: mayor absentismo laboral, incremento de las bajas laborales, mayor tasa de accidentes (en una empresa donde el personal laboral ingiere alcohol u otras drogas se puede duplicar o incluso triplicar).

Aproximadamente el 50% de las empresas españolas han tenido que enfrentarse en los últimos tiempos a problemas derivados del consumo de alcohol por parte de sus trabajadores. Ante esta situación, consideramos que en todas las empresas deberían existir como medidas de salud laboral: **programas de prevención en alcoholismo** con un doble objetivo: por un lado el de sensibilizar a los trabajadores sobre los riesgos específicos del uso inadecuado del alcohol en el ámbito laboral, así como de los factores de riesgo y de protección ante estos consumos; y por otro lado, con el objetivo de mejorar la productividad y el rendimiento de los trabajadores de la empresa; y **programas de ayuda al empleado** en aquellos casos en los que se detectase ya un problema de alcohol. Los costes de implementación de estos programas serían mucho menores que aquellos que generan los trabajadores que abusan o dependen del alcohol.

El objetivo de este manual es aportar a los trabajadores información sobre los efectos nocivos del consumo abusivo de alcohol y fomentar el consumo responsable en los mismos. Así mismo, proporcionar a las empresas una herramienta útil para la prevención del alcoholismo en el entorno laboral.

2. ALCOHOL. EFECTOS Y RIESGOS EN EL ORGANISMO

2.1 Lo que debes saber acerca del alcohol

El alcohol es la **sustancia psicoactiva** más consumida en nuestra sociedad. Su consumo está altamente normalizado y forma parte de nuestra cultura, usos y costumbres.

Las diferentes bebidas alcohólicas se diferencian por su grado de alcohol, debido al proceso de elaboración, pudiendo ser **bebidas fermentadas** que están entre los 5 y los 15 grados y **bebidas destiladas** que oscilan entre los 15 y los 60 grados.

Las primeras se obtienen por medio de la fermentación de cereales, frutas o vegetales. La fermentación es un proceso que utiliza levadura o bacterias para modificar el azúcar de los alimentos y transformarla en alcohol. Ejemplos de ellas son el vino, la cerveza o la sidra.

Por su parte, las bebidas destiladas son aquellas bebidas que se obtienen al hervir una bebida fermentada. La destilación es la operación de separar, mediante calor, los diferentes componentes líquidos de una mezcla. Destacan entre otras el coñac, el ron y el whisky.

Se han descrito **4 etapas en el recorrido que el alcohol** efectúa en nuestro organismo:

a. **Absorción:** El alcohol ingerido en una bebida alcohólica es absorbido directamente en el aparato digestivo. La velocidad de absorción será mayor si la ingesta la hacemos con el estómago vacío o si la acompañamos de bebidas gaseosas por ejemplo.

b. **Distribución:** El alcohol se distribuye a través de la sangre a todos los órganos y tejidos del cuerpo. El efecto del alcohol en el organismo va a depender de su concentración en la sangre, lo que se conoce como la tasa de alcoholemia.

c. **Metabolización:** Alrededor del 90% del alcohol absorbido es metabolizado en el hígado. La eliminación del mismo es lenta, se estima que en el hígado de una persona adulta puede metabolizar

aproximadamente 10 gramos de alcohol por hora, el equivalente a un vaso de vino o una caña.

d. **Eliminación:** el 10% del alcohol restante es eliminado directamente a través de la piel, del aire expirado y la orina.

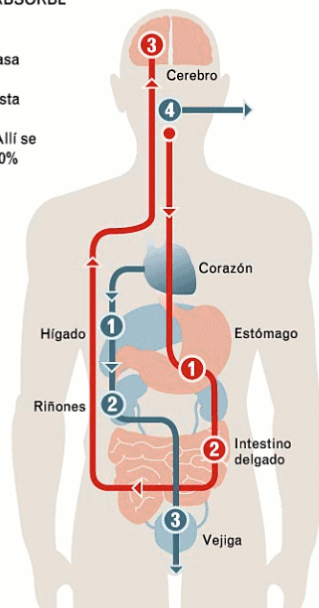
EL ALCOHOL EN EL ORGANISMO

COMO SE ABSORBE

- 1** El alcohol pasa por el tubo digestivo hasta llegar al estómago. Allí se absorbe el 20% del alcohol ingerido

- 2** Luego, en el intestino delgado, se completa la absorción

- 3** La sangre, con alcohol, circula por el cuerpo y llega al cerebro.



Fuente DR. LUIS ALBERTO KVITKO | MARKWALD, LAMADRID Y ASOCIADOS

COMO SE ELIMINA

- 1** El hígado metaboliza el alcohol a un ritmo constante

- 2** Los riñones recolectan las sustancias resultantes que son filtradas y luego enviadas a la vejiga

- 3** Aquí se almacena la orina, que es más abundante que la normal, luego será eliminada

- 4** Una mínima parte se elimina por exhalación

2. ALCOHOL. EFECTOS Y RIESGOS EN EL ORGANISMO

2.2 Efectos y riesgos en el organismo

El alcohol **es una droga depresora del Sistema Nervioso Central** que inhibe progresivamente las funciones cerebrales. En cantidades pequeñas produce desinhibición, euforia inicial, aumento de la sociabilidad (por lo que a veces se confunde con un estimulante)..., en cantidades mayores produce embotamiento, descoordinación motora, confusión mental, dificultad para hablar, para asociar ideas e incluso en situaciones extremas (3gr.de alcohol / litro de sangre), puede provocar el coma e incluso la muerte.

Su consumo repetido produce **tolerancia** (necesidad de beber cada vez más cantidad para conseguir los mismos efectos) y **dependencia**, deseo irresistible de consumir alcohol para obtener las sensaciones que éste provoca (dependencia psicológica) y para que el organismo siga funcionando con normalidad (dependencia física).

Las consecuencias derivadas del consumo excesivo de alcohol pueden producirse tanto a corto como a largo plazo.

A corto plazo, el abuso de alcohol conlleva los siguientes riesgos:

Se puede llegar a la **intoxicación etílica**, que puede provocar un coma e incluso la muerte.

Favorece **conductas de riesgo**, ya que el alcohol desinhibe y, además, provoca una falsa sensación de seguridad. Por ello, está relacionado con:

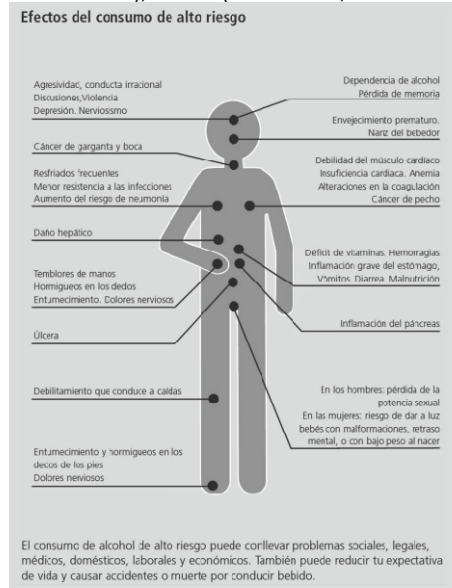
- Accidentes de tráfico.
- Accidentes laborales.
- Prácticas sexuales de riesgo: Enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados.
- Violencia y actos vandálicos.
- Otras.

A largo plazo, el consumo excesivo de alcohol puede provocar importantes problemas de salud, conflictos familiares y sociales.

Entre las numerosas patologías que nos podemos encontrar, están:

- **Físicas:** Las relacionadas con problemas en el sistema respiratorio, aparato digestivo, sistema músculo esquelético, sistema nervioso, sistema circulatorio, aparato reproductor.
- **Psicológicas:** Embriaguez patológica, amnesia transitoria, “delirium tremens”, alucinosis alcohólica, trastornos del estado de ánimo, trastornos de ansiedad, del sueño, síndrome de Wernike-Korsakov, demencias, patología dual.
- **Socio-familiares:** El consumo abusivo de alcohol está relacionado con problemas en el ámbito familiar (discusiones, imposibilidad de comunicación, violencia doméstica), laboral (absentismo, accidentes

laborales, baja productividad, despidos) o social (deterioro en las relaciones con los compañeros y amigos, problemas judiciales, accidentes de tráfico).



Organización Mundial de la Salud, 2001
Efectos del consumo de alto riesgo.

2. ALCOHOL. EFECTOS Y RIESGOS EN EL ORGANISMO

2.2 Efectos y riesgos en el organismo

Una de las consecuencias más graves del consumo excesivo de alcohol es el desarrollo del **alcoholismo o síndrome de dependencia alcohólica**, una enfermedad crónica y progresiva que lleva a la persona a un deterioro severo en los aspectos más relevantes de su vida personal, familiar y social.

Se caracteriza por:

- **Fuerte deseo o impulso irresistible** de consumir alcohol.
- **Dificultad para controlar el consumo**, ya sea para iniciarlo, para terminarlo o para mantener un nivel de consumo determinado.

- Síntomas orgánicos del **síndrome de abstinencia** cuando se reduce o cesa el consumo.
- **Tolerancia** (necesidad de cantidades cada vez mayores para conseguir los efectos deseados).
- **Abandono progresivo de otras fuentes de placer y diversión**, o gran cantidad de tiempo ocupado en conseguir alcohol, consumirlo o recuperarse de sus efectos.
- **Persistencia en el consumo** a pesar de conocer el perjuicio que le ocasiona el alcohol.



3. TIPOS DE CONSUMO Y AUTOEVALUACIÓN

3.1 Consumo moderado, de riesgo o consumo dependiente

No todas las formas de consumir alcohol comportan los mismos riesgos para la salud. Es necesario distinguir el **consumo moderado** de bebidas alcohólicas del **consumo abusivo o de riesgo** y del **consumo dependiente**.

El consumo moderado hace referencia a un uso prudente del alcohol que en ningún caso tendría consecuencias negativas para el consumidor ni para su entorno. Sería la situación opuesta a la dependencia.

El consumo abusivo o de riesgo es aquel que supera los límites del consumo prudente y que aumenta el riesgo de sufrir enfermedades, accidentes, lesiones o trastornos mentales o del comportamiento. El abuso puede llevar a la dependencia, pero puede existir abuso sin que exista dependencia.

El consumo dependiente se define como una situación de necesidad, donde el alcohol juega un papel central en la vida de la persona. Se caracteriza por la pérdida de libertad frente al alcohol, con dificultad de controlar su consumo, así como por la existencia de tolerancia y síndrome de abstinencia.

A pesar de todo ello de los problemas sociales, laborales, familiares y de salud que el consumo de alcohol les está ocasionando.

Para calcular cuánto alcohol consumimos, necesitamos saber la cantidad de alcohol puro que contienen las bebidas que tomamos.

Para ello vamos a utilizar la **Unidad de Bebida Estándar (UBE)**. Esta es una forma consensuada de calcular los gramos de alcohol que has consumido. **En España 1 UBE = 10 gr. de alcohol puro.**

3. TIPOS DE CONSUMO Y AUTOEVALUACIÓN

3.1 Consumo moderado, de riesgo o consumo dependiente

Según lo visto, ¿te **apetece conocer tu situación?** Haz el cálculo.

Tipos de bebidas y su equivalencia en Unidades de Bebida Estándar		
Tipo de bebida	Volumen	Nº de UBE
Vino	1 vaso (100 cc)	1
	1 litro	10
Cerveza	1 caña (200 cc)	1
	1 litro	5
Copas	1 carajillo (25 cc)	1
	1 copa (50 cc)	2
	1 cubata (50 cc)	2
	1 litro	40

La OMS recomienda no superar:

Mujeres:	Hombres:
17 UBE / semana	28 UBE / semana
2 UBE / día	4 UBE / día

Registro de tu consumo diario y semanal en Unidades de Bebida Estándar	
Día de la semana	Cantidad en UBE diaria
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	
Total semana	

3.2 Cuestionario Cage

Además de autoevaluar el consumo de alcohol que cada uno hace utilizando el cómputo de Unidades de Bebida semanales visto en el apartado anterior, existen múltiples cuestionarios específicos de diagnóstico de problemas de alcohol.

A continuación proponemos uno de los más sencillos y fiables existentes en el mercado: [el cuestionario Cage](#).

1. ¿Ha pensado en alguna ocasión que tenía que reducir o dejar la bebida? si no
2. ¿Le han molestado las observaciones; de su familia, allegados, conocidos, acerca de sus hábitos de bebida? si no
3. ¿Se ha sentido alguna vez a disgusto o culpable, por su manera de beber? si no
4. ¿Alguna vez ha tenido que beber a primera hora de la mañana, para sentirse bien y empezar en forma el día? si no

Se considera que una persona tiene problemas con el alcohol si ha respondido afirmativamente a un mínimo de dos preguntas. Si es así debe empezar cuanto antes un tratamiento de deshabitación/rehabilitación.

4. MITOS Y REALIDADES SOBRE LOS EFECTOS DEL ALCOHOL

Son muchas las creencias populares que alaban los beneficios del alcohol, reflejando la gran aceptación social de esta sustancia. Veamos algunas de ellas:

MITO: El alcohol es un estimulante

REALIDAD: El alcohol es un depresor del sistema nervioso.

MITO: El alcohol es bueno para el corazón

REALIDAD: El alcohol puede llegar a dañar el corazón irreversiblemente.

MITO: El alcohol da fuerza, es un alimento

REALIDAD: El alcohol no tiene ningún elemento nutritivo.

MITO: Las personas que sólo beben cerveza no pueden llegar a ser alcohólicas

REALIDAD: La cerveza, al igual que el vino y los licores o bebidas destiladas, también contiene alcohol.

MITO: El alcohol aumenta el rendimiento sexual

REALIDAD: El alcohol aumenta el deseo pero inhibe el rendimiento.

MITO: El alcohol abre el apetito

REALIDAD: El alcohol quita el apetito.

MITO: Beber alcohol sólo los fines de semana no provoca daño

REALIDAD: El daño que provoca el alcohol depende principalmente de la cantidad y del “patrón de consumo”, es decir, la forma en que se hace.

MITO: El alcohol quita la sed

REALIDAD: El alcohol da más sed porque deshidrata.

MITO: El alcohol quita la ansiedad y las penas

REALIDAD: El alcohol deprime el sistema nervioso y lo empeora todo.

MITO: Una fiesta sin alcohol no es divertida

REALIDAD: A menudo, el que bebe es precisamente el aguafiestas.

MITO: El alcoholismo es una enfermedad de gente adulta

REALIDAD: El alcoholismo es la dependencia del alcohol.

MITO: El alcohol te da energía

REALIDAD: Es un depresivo.

MITO: El alcohol ayuda a ligar y a hacer amigos

REALIDAD: Si te pasas puedes llegar a perder tus relaciones.

MITO: Un baño de agua fría y una taza de café te ayuda a ponerte sobrio

REALIDAD: Nada te puede poner sobrio más que el tiempo.

MITO: La droga es un problema social más grande que el alcohol

REALIDAD: El alcohol es una droga.

MITO: El que “aguante mucho el alcohol” es el que más controla

REALIDAD: “Aguantar” el alcohol es un riesgo para la adicción.

MITO: El alcohólico es un vicioso

REALIDAD: El alcohólico es un enfermo.

MITO: El alcohol quita el frío

REALIDAD: El alcohol baja la temperatura corporal.



5. EL ALCOHOL Y EL MUNDO LABORAL

5.1 Factores de riesgo relacionados con el trabajo en el consumo de alcohol

Existen una serie de **factores relacionados con las características del puesto de trabajo o con el ambiente laboral** que pueden favorecer el inicio y mantenimiento de un consumo abusivo de bebidas alcohólicas tanto durante el horario de trabajo como fuera de él.

Así entre las **características que pueden influir** tendríamos:

- Trabajos a destajo
- Cargas excesivas o escasas de trabajo
- Tareas rutinarias y monótonas
- Jornadas prolongadas
- Turnos de trabajo inadecuados
- Largas ausencias fuera de casa
- Compañeros consumidores
- Malas relaciones con los compañeros, subordinados y jefes
- Excesiva competitividad
- Demasiadas responsabilidades

- Trabajos en los que por su particularidad el trabajador tiene un acceso más fácil y habitual a las bebidas alcohólicas: camareros, bármanes, cocineros...
- Pautas sociales preestablecidas desde hace tiempo en determinados sectores profesionales: fuerzas armadas, mundo bohemio o artístico, marineros que pasan largo tiempo fuera de casa...
- Reuniones de trabajo con un amplio grupo de personas que se suelen acompañar de ingesta de sustancias alcohólicas: vendedores, agentes comerciales, hombres de negocios...
- Trabajos en los que se necesitan unas condiciones físicas o psíquicas de especial resistencia, como pueden ser las actividades que se realizan a temperaturas extremas: metalurgia, siderurgia...; las que se realizan a la intemperie o con toxicidad del medio ambiente circundante, aquellas actividades donde el trabajador no tiene horario fijo con continuas rotaciones horarias, o finalmente trabajos donde se necesita un esfuerzo físico mayor para su realización.

5.2 Repercusiones del consumo abusivo de alcohol en la empresa

El consumo abusivo de alcohol ocasiona múltiples problemas en la empresa además de **asociarse a una disminución del rendimiento y la productividad** en la misma.

La problemática más habitual consiste en:

- **Ausencia frecuente** los días después de fiesta o al menos lentitud, torpeza e irregularidad en el trabajo.
- **Retraso** en la hora de llegada o adelanto de la hora de salida.
- **Desapariciones frecuentes del puesto sin justificación previa.**

- **Accidentes laborales** leves pero frecuentes.
- **Absentismo** por pequeñas enfermedades o síntomas: catarros, gripes, problemas digestivos, dolores de cabeza, lumbalgias, etc.
- **Cambio progresivo de actitud** del sujeto considerado hasta entonces como buen trabajador.
- **Variaciones marcadas de humor**, cóleras, pérdidas del interés por el trabajo.
- **Relaciones conflictivas** con compañeros y superiores.

6. DETECCIÓN DE PROBLEMAS DE ALCOHOL EN LA EMPRESA Y PROTOCOLO DE ACTUACIÓN

6.1 Síntomas que orientan al diagnóstico de abuso de alcohol

Existen **indicios de abuso de alcohol o dependencia** del mismo. El siguiente cuadro refleja sólo algunos de ellos:

INDICADORES DE CONSUMO DE ALCOHOL DE RIESGO

INDICADORES PSICOLÓGICOS (SÍNTOMAS)

- Alteraciones del estado de ánimo, cambios bruscos de humor
- Olvidos y errores cada vez más frecuentes
- Irritabilidad, intolerancia o actitudes agresivas crecientes
- Ansiedad, insomnio o depresión

INDICADORES FÍSICOS (SÍNTOMAS)

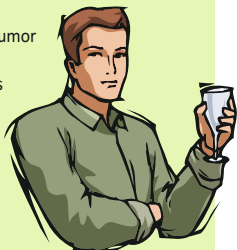
- Aumento o disminución de peso
- Problemas digestivos o gastrointestinales reiterados
- Síntomas físicos (ojos enrojecidos, temblor de manos...)
- Alitosis (mal aliento)
- Ausencias del puesto frecuentes por consultas médicas por causas muy variadas
- Hipertensión
- Lesiones frecuentes causadas por accidentes (tráfico, laborales, domésticos...)

INDICADORES SOCIALES

- Problemas y conflictos familiares y sociales
- Problemas económicos
- Abandono del autocuidado en la higiene, el arreglo personal, olor característico...
- Conducción descuidada o incluso temeraria

INDICADORES LABORALES

- Deterioro en las relaciones con compañeros y superiores
- Incumplimiento del horario laboral: impuntualidad, ausencias, salidas anticipadas...
- Absentismo frecuente e injustificado
- Bajas frecuentes
- Errores en el desempeño del trabajo o disminución de la calidad del mismo



Algunas **señales de alarma** también nos indican problemas para controlar el consumo de alcohol y por lo tanto probabilidad de tener una dependencia del mismo.

Señales de alarma:

- **Pide dinero** a los compañeros o adelantos de sueldo con frecuencia.
- **Despidos frecuentes.**
- El bebedor **hace alarde de que no se emborracha nunca**, porque “aguanta mucho el alcohol”.
- Suele beber rápido sus consumiciones alcohólicas (a veces, de un solo trago).
- A menudo **intenta justificar su forma de beber**: “yo controlo”, “lo dejo cuando quiera”, “he tenido un mal día en el trabajo”...
- Se ha metido más de una vez en **problemas después de beber** (peleas, accidentes de tráfico...).
- En alguna que otra ocasión **ha intentado beber menos sin conseguirlo.**
- En más de una ocasión **ha conducido un vehículo o ha realizado actividades peligrosas después de haber bebido bastante alcohol.**
- **Suele mentir** sobre sus hábitos de consumo de alcohol delante de sus familiares o del médico.
- Poco a poco ha ido **disminuyendo su interés o su rendimiento en los estudios o el trabajo.**

Estos son sólo algunos indicadores que nos dicen que podemos estar ante un trabajador con problemas de alcohol.

6. DETECCIÓN DE PROBLEMAS DE ALCOHOL EN LA EMPRESA Y PROTOCOLO DE ACTUACIÓN

6.2 El papel de la empresa. Plan de actuación en alcoholismo

Ninguna empresa, de cualquier actividad, puede permitirse el ignorar el problema del alcoholismo, ya que el coste (tanto por falta de productividad como gastos sanitarios) por una falta de planteamientos preventivos o de asistencia puede superar ampliamente, lo que hubiera costado implantar un **Plan de actuación en alcoholismo**.

Este Plan de actuación pensamos que debe reunir una serie de principios:

- Debe ser **consensuado** por la gerencia y los representantes sindicales.
- Debe ser **accesible y de aplicación para todos los estamentos laborales**.
- Debe ser **confidencial**, manteniendo la reserva para cada trabajador afectado.
- Debe ser un programa **integrado** dentro de la política de salud de la empresa, con la posibilidad de utilización de los recursos externos.
- Debe ser **flexible e individualizado** según las características de los trabajadores y de la propia empresa, para ser capaz de tratar cada caso en particular.
- Debe **cubrir desde la prevención a la reinserción**.

Proponemos el siguiente **Plan de actuación en alcoholismo**.

PLAN DE ACTUACIÓN EN ALCOHOLISMO

1. Objetivos:

–Generales:

- Prevenir y reducir la accidentabilidad laboral.
- Mejorar la productividad y la calidad del trabajo.
- Reducir el absentismo.

–Específicos:

- Prevención del consumo de alcohol.
- Información, asesoramiento y tratamiento a los trabajadores afectados por un problema de alcohol.
- Reinserción laboral de los trabajadores.
- Fomento de la implicación de todos los sectores de la empresa en el Plan (Dirección, sindicatos y trabajadores).

2. Destinatarios: Todos los trabajadores de la empresa.

3. Recursos:

–Internos:

- Personal socio sanitario de la empresa si lo hubiera.
- Mandos.
- Representantes sindicales.

–Externos:

- Recursos socio sanitarios de la zona.
- Centros y asociaciones especializadas en prevención y tratamiento del alcoholismo.



6. DETECCIÓN DE PROBLEMAS DE ALCOHOL EN LA EMPRESA Y PROTOCOLO DE ACTUACIÓN

6.2 El papel de la empresa. Plan de actuación en alcoholismo

4. Programas de actuación:

– Programa de prevención:

Se realizará a través de:

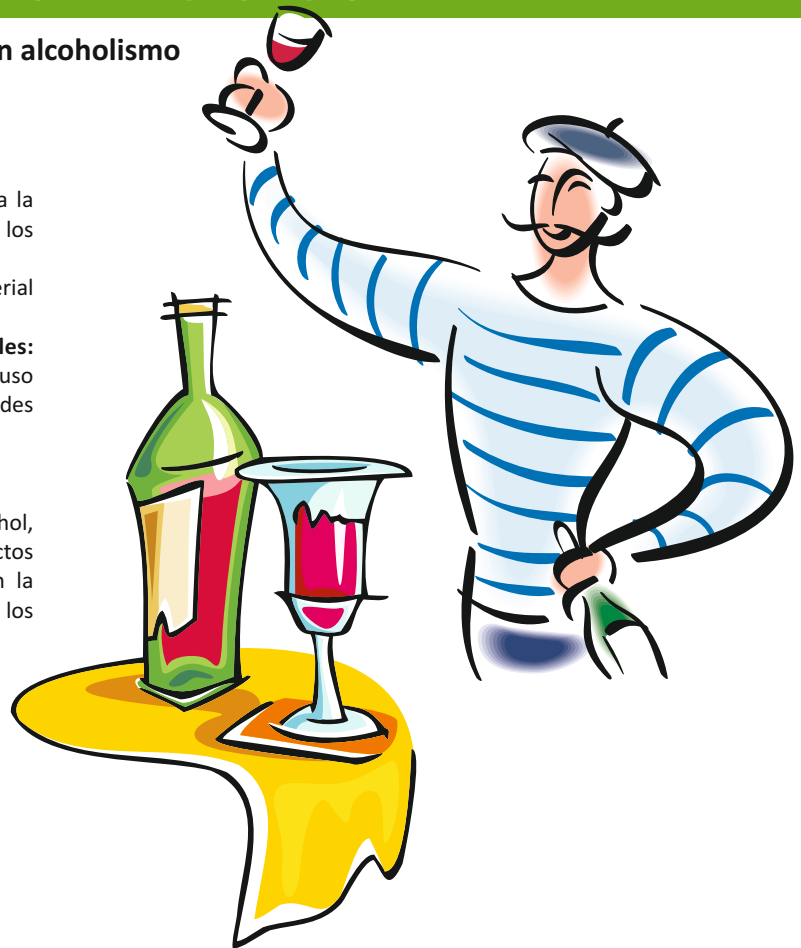
- **Campañas de sensibilización e información:** Dirigidas a toda la empresa y con el objetivo de concienciar e informar sobre los problemas que ocasiona el consumo de alcohol.

Se utilizarán para ello carteles, tabloneros de anuncios, o material impreso o audiovisual de alerta o de educación socio sanitaria.

- **De formación para mandos y representantes sindicales:** Formación básica sobre alcohol y los problemas derivados de su uso inadecuado con el fin de dotar a este colectivo de las habilidades necesarias para su colaboración en el desarrollo del Plan.

– Programa de Atención y Reinserción Laboral:

Incluye identificación de trabajadores con problemas de alcohol, evaluación del caso particular y actuaciones a seguir en los aspectos laborales y de salud. Entre las actuaciones a seguir estarían la información, orientación y derivación por parte de la empresa a los recursos socio sanitarios de la zona.



7. RAZONES Y PAUTAS PARA UN CONSUMO RESPONSABLE

RAZONES

Existen numerosas razones por las que **se recomienda moderar el consumo de alcohol**. La fundamental es una **cuestión de salud**: si hacemos un consumo responsable de bebidas alcohólicas nunca llegaremos a tener problemas con el alcohol. La moderación es el camino opuesto a la dependencia. A continuación exponemos sólo algunas de ellas:

RAZONES PARA UN CONSUMO RESPONSABLE

- Vivirás más tiempo (probablemente entre cinco y diez años más).
- Dormirás mejor.
- Estarás más feliz.
- Ahorrarás dinero.
- Mejorarán tus relaciones.
- Te mantendrás joven más tiempo.
- Lograrás más metas en la vida.
- Tendrás más probabilidades de llegar a una edad avanzada sin daños prematuros en el cerebro.
- Serás mejor en tu trabajo.
- Te será más fácil mantener tu peso ideal (las bebidas alcohólicas contienen muchas calorías).
- Tendrás menos probabilidades de morir de una enfermedad crónica o de cáncer.



- Serás menos propenso a tener problemas con la policía.
- Se reducirá drásticamente la posibilidad de morir por una enfermedad hepática (unas 12 veces menos).
- Será menos probable que mueras en un accidente de coche (aproximadamente tres veces menos).
- Si eres un hombre, probablemente mejorará tu rendimiento sexual.
- Si eres mujer, existirán menos posibilidades de tener un embarazo no deseado.
- Si eres mujer, habrá menos oportunidades de que tu hijo o hija sufra daños durante el embarazo.
- Los demás te respetarán más.
- Serás menos propenso a estar deprimido/a y cometer suicidio (probablemente seis veces menos).
- Otras

Fuente: Guía "Con el alcohol, el que se arriesga pierde". Comisiones obreras de Canarias.

Si después de leer estas razones, consideras que merece la pena moderar o reducir tu consumo de bebidas alcohólicas, aquí te sugerimos algunas pautas y te recordamos el lema de la Organización Mundial de la Salud (OMS):

"Alcohol, cuanto menos, mejor".

7. RAZONES Y PAUTAS PARA UN CONSUMO RESPONSABLE

PAUTAS

- **Si bebes**, hazlo despacio, con tragos cortos y espaciando tus consumiciones: disfrutarás más de ellas.
- **Aprende** a degustar las bebidas, disfrutando del sabor.
- **Si tienes sed**, no tomes bebidas alcohólicas, sino agua u otro refresco. Recuerda que **el alcohol deshidrata y te dará más sed**.
- **Come algo, antes de beber**, aunque la cantidad de alcohol que vayas a ingerir sea la misma, la velocidad de absorción por el aparato digestivo y su paso a la sangre será más lento.
- **No bebas por costumbre**. No participes en rondas. No bebas alcohol simplemente porque te invitan.
- Si sales “de copas” y decides beber, **alterna zumos, refrescos y “bebidas sin” entre las bebidas alcohólicas**.
- **Beber es una opción**, no una obligación. Tú decides, cuándo, cuánto y qué vas a beber. No dejes que otros lo hagan por ti.
- Si bebes, **hazlo ocasionalmente y de forma moderada**.
- **No incites a beber alcohol** a los que no desean hacerlo. Ellos también tienen derecho a elegir.
- **Evita el consumo de bebidas alcohólicas antes de ir a trabajar o durante las comidas, si vuelves a tu puesto de trabajo**.
- El único consumo responsable **si vas a conducir es 0 alcohol**. Recuerda que pones en peligro tu vida, la de tus acompañantes y la de otros usuarios de la vía.





ELABORA:

A.R.BA. (Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de La Bañeza)

FINANCIA:

JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN

GUÍA SUBVENCIONADA SEGÚN ORDEN SAN/1145/2011, de 6 de septiembre

COLABORAN:

EXCMO. AYTO. DE LA BAÑEZA

DIPUTACIÓN DE LEÓN

DISEÑO&IMPRESIÓN: **ORBIGRAF, S.L.**

Septiembre, 2011

www.asociacionarba.org

ELABORA:



A.R.B.A.

Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de La Bañeza

Tfno. 987 655 293

Móvil 667 647 170

644 460 840

correoarba@hotmail.com

C/ Ángel Riesco, 2, 1ª planta

(Edificio Hogar del Jubilado)

24750 La Bañeza (León)

www.asociacionarba.org

FINANCIA:



Junta de
Castilla y León

COLABORAN:



Ayuntamiento
de La Bañeza



DIPUTACIÓN
DE LEÓN