



EN CASA
BRINDAMOS SALUD

PROGRAMA PREVENTIVO PARA FAMILIAS CON MENORES
EN ETAPA INFANTIL Y PRIMARIA



Segunda sesión

- Reflexionar sobre los conocimientos y creencias en materia de consumo de alcohol



- Conocer qué es una UBE; qué significa consumo de bajo riesgo; cuándo hacemos un consumo de alcohol intensivo, etc.



- Sensibilizar sobre las consecuencias del consumo de alcohol

Autoevaluación de conocimientos y creencias

Para autoevaluar nuestros conocimientos y creencias sobre consumo de alcohol hemos preparado este juego:

bit.ly/RanitaAlcoholIndividual

GAME PIN 091898



🇪🇸 Unidad de Bebida Estándar (UBE) de alcohol

¿Qué son las UBE's y qué se entiende por consumo de bajo riesgo?

Unidad de Bebida Estándar (UBE) de alcohol.

Equivale a 10 gramos de alcohol que es, aproximadamente, el contenido de:

- Una caña de cerveza de 250 ml 5°
- Una copa de vino 125 ml 10°
- Un chupito o 1/2 combinado 30 ml 40°

¿Qué es un consumo intensivo de alcohol?

Llamamos Binge Drinking al consumo intensivo de alcohol en poco tiempo (consumo igual o superior a 6 UBE's en varones y 4 UBE's en mujeres, en un periodo de 4 - 6 horas).

Conoce cuánto alcohol consumes

Esto son **10 gramos de alcohol**
ó 1 Unidad de Bebida Estándar (UBE)

CERVEZA
1 caña 250 ml
Alc. 5% vol.

VINO
1/2 copa 125 ml
Alc. 10% vol.

LICOR
1 chupito o
1/2 combinado 30 ml
Alc. 40% vol.

Evita superar los **límites de consumo de bajo riesgo:**

20 g de alcohol / día

10 g de alcohol / día

Consumir por encima de ellos se asocia con una mayor mortalidad

Imagen inspirada en Know.myLimits de Canadá.

Alcohol, cuanto menos mejor. Protege tu salud y la de quienes te rodean.

NO consumir alcohol:

- CONDUCCIÓN
- LACTANCIA
- EMBARAZO
- TRABAJO PRECISIÓN
- 18 MENOR DE EDAD
- ALGUNOS MEDICAMENTOS Y ENFERMEDADES
- ACTIVIDADES DE RIESGO
- CUIDADO DE NIÑOS

Consulta fuentes oficiales
Prevención del Consumo de Alcohol
www.sanidad.gob.es
Abril 2022

ESTILO DE VIDA SALUDABLE
COMANDO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD

Unidad de Bebida Estándar (UBE) de alcohol

Límites para un consumo de alcohol de bajo riesgo

El **consumo de alcohol perjudica la salud** y consumir por encima de estos límites se asocia con una mayor mortalidad

10 g 10 gramos alcohol/día	1 chupito (40%) 30 ml	Media copa de vino (10%) 125 ml	1 caña (5%) 250 ml
20 g 20 gramos alcohol/día	2 chupitos (40%) 60 ml	1 copa de vino (10%) 250 ml	1 jarra cerveza (5%) 500 ml

El riesgo sólo se evita si no consumes alcohol

Reduce tu consumo
Márcate al menos **2 días libres de alcohol** por semana

NO consumir alcohol

- CONDUCCIÓN
- LACTANCIA
- EMBARAZO
- TRABAJO PRECISIÓN
- 18 MENOR DE EDAD
- ALGUNOS MEDICAMENTOS Y ENFERMEDADES
- ACTIVIDADES DE RIESGO
- CUIDADO DE MENORES

Consulta fuentes oficiales para informarte
<https://estilodevidasaludable.sanidad.gob.es>
www.mscbx.gob.es

ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS
GOBIERNO DE ARAGON

Consumo intensivo de alcohol

¿Qué son los episodios de consumo intensivo?

Es el consumo de grandes cantidades en un periodo corto de tiempo (unas 4-6 horas) por ejemplo el botellón

- 3 combinados 60 ml (40%)
- 2 combinados 40 ml (40%)

¿Cuáles son sus consecuencias?

Son **perjudiciales**, con consecuencias tanto en la salud de las personas que consumen, como en su entorno

- PROBLEMAS CARDIOVASCULARES
- EFFECTOS NEUROPSIQUIÁTRICOS Y EN EL DESARROLLO
- ACCIDENTES DE COCHE
- VIOLENCIA Y LESIONES: HACIA OTRAS PERSONAS O AUTO INFLIGIDAS

La intoxicación aguda puede implicar la muerte

¿Alguna cantidad de consumo intensivo es segura?

NO. Se desaconsejan los episodios de consumo intensivo

¿Si voy a consumir cuál es el límite?

El consumo de alcohol siempre implica un riesgo, pero este riesgo es menor si no se superan los **límites de bajo riesgo**

10 g 10 gramos alcohol/día	1 chupito (40%) 30 ml	Media copa de vino (10%) 125 ml	1 caña (5%) 250 ml	20 g 20 gramos alcohol/día	2 chupitos (40%) 60 ml	1 copa de vino (10%) 250 ml	1 jarra cerveza (5%) 500 ml
--------------------------------------	-----------------------	---------------------------------	--------------------	--------------------------------------	------------------------	-----------------------------	-----------------------------

Consulta fuentes oficiales para informarte
<https://estilodevidasaludable.sanidad.gob.es>
www.mscbx.gob.es

ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS
GOBIERNO DE ARAGON

Consumo de alcohol y calorías

Las bebidas alcohólicas —cuya base química es el etanol— muestran niveles energéticos elevados:

- ❖ 1 gr de grasa aporta 9 calorías
- ❖ 1 gr de alcohol aporta 7,1 calorías
- ❖ 1 gr de hidratos de carbono o proteínas aporta 4 calorías

Además, las calorías del alcohol no son las mismas que las que hallamos en el resto de alimentos. Su aporte calórico no cumple funciones fisiológicas importantes en el organismo humano, ya que **contiene calorías vacías**

Por otro lado, el valor calórico del alcohol produce una **disminución de la oxidación de los lípidos** ingeridos durante la comida. Lo que se traduce en una mayor **acumulación de grasa** en el organismo



Consumo de alcohol y calorías

Tipo de alcohol	Calorías vacías (que no aportan alimento)	Ejercicio para quemarlas
Copa de vino tinto	65	Pesas - 10 minutos
Copa de vino blanco	85	Máquina remo - 15 minutos
Copa de cava o champagne	65	Aeróbic acuático - 15 minutos
Tercio de cerveza	150	Caminar (5 km/h) - 30 minutos
Cuba libre	160	Pasar la aspiradora - 40 minutos
GinTonic	210	Saltar a la cuerda - 20 minutos
Vodka con soda	85	Boxeo - 15 minutos

Calcula cuánto bebes y cuántas calorías te aporta: <https://encuestas.msssi.gob.es/limesurvey/index.php/481849?lang=es>

Metabolización del alcohol

Juego tiempos de metabolización del alcohol:

Juego interactivo en el que debemos relacionar las frases de la columna A con las de la columna B para generar frases significativas sobre el alcohol, su consumo y cómo nuestro cuerpo metaboliza esta sustancia.

bit.ly/RelacionaAlcohol



Consecuencias del consumo

Diferencias entre hombres y mujeres

Cuando se bebe alcohol, los efectos del mismo dependen de varios factores, entre ellos la composición corporal y el peso.

Las mujeres tienden a tener un mayor porcentaje de grasa y menor porcentaje de agua que los hombres.

En igualdad de condiciones (misma cantidad de alcohol bebido) **las personas con mayor porcentaje de grasa presentan niveles más elevados de alcohol en sangre.**



Las **consecuencias del consumo de alcohol son diferentes** en hombres y mujeres, pero en ambos son perjudiciales.

El **género** condiciona nuestros comportamientos en sociedad en base a si somos hombres o mujeres, y nos penaliza si nos desviamos de estos modelos.

El consumo de alcohol es "poco femenino", se asocia a "dejadez".

Culpabilización por el consumo y sus consecuencias ("no se cuida").

El consumo se produce en **espacios más íntimos o el hogar.**

Mayor estigma y más dificultades para pedir y recibir la ayuda.

Invisibilidad de los problemas relacionados con el consumo.

Las consecuencias individuales son diferentes en mujeres y hombres

Socialmente beber refuerza la masculinidad.

Desresponsabilización del comportamiento al consumir ("no sabía lo que hacía").

Normalización del consumo en público.

Menor percepción de riesgo.

Beben más cantidad.

Beben con mayor frecuencia.

Más conductas agresivas y peligrosas relacionadas con el consumo.

También tiene consecuencias psicosociales y relacionales

- Puede aumentar la gravedad de las agresiones por violencia de género.
- Tiene repercusiones negativas en relaciones interpersonales y familiares.
- Genera inseguridad económica y social en familias vulnerables.
- Tiene una elevada carga social.
- La influencia del género en el patrón de consumo de alcohol **Interactúa con otros factores como la edad, la etnia o el nivel socioeconómico.**

- Estos estereotipos son aprendidos y comunicados socialmente y pueden cambiarse.
- Es fundamental considerar el género en las políticas, programas, recursos asignados e investigación.

Consulta fuentes oficiales para informarte
<https://www.msccbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevencion/prevencion/alcohol/home.htm>
www.msccbs.gob.es
16 de junio de 2021



Consecuencias del consumo sobre la salud

Alcohol y cáncer

Una de las formas en que el alcohol (en forma de etanol) puede causar cáncer es a través del daño al ADN. El consumo de alcohol aumenta su riesgo de presentar seis tipos de cáncer:

- ❖ Boca y garganta
- ❖ Laringe
- ❖ Esófago
- ❖ Colon y recto
- ❖ Hígado
- ❖ Mama (en las mujeres)

Todas las bebidas alcohólicas, como los vinos tintos y blancos, la cerveza y licores, están asociados al cáncer. Cuanto menos alcohol consuma, menor será su riesgo de padecer cáncer.

<https://www.youtube.com/watch?v=asbf1xMoqzQ>

Vídeo Día Sin Alcohol Cantabria

Consecuencias del consumo sobre la salud



Fertilidad, embarazo y TEAF

Fertilidad. Se estima que un consumo diario de 2-3 bebidas alcohólicas (140g por semana) en mujeres multiplica por 1,6 el riesgo de infertilidad. Se relaciona con problemas de la ovulación ya que se puede alterar la regulación hormonal que lleva a la consecución de un ciclo ovárico normal.

<https://www.institutobernabeu.com/es/foro/como-afecta-el-tabaco-y-la-ingesta-de-alcohol-a-la-fertilidad-y-a-los-tratamientos-de-reproduccion-asistida/>

Trastorno del espectro alcohólico fetal. Los trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF) son un grupo de afecciones que pueden presentarse en una persona cuya madre bebió alcohol durante el embarazo. Estos efectos pueden incluir problemas físicos y problemas del comportamiento y del aprendizaje.

El síndrome alcohólico fetal es el más severo del espectro. Describe a las personas más afectadas por los efectos del alcohol, con síntomas más marcados:

- Surco nasolabial liso (el área entre la nariz y el labio superior), un labio superior delgado, fisuras palpebrales pequeñas (la apertura horizontal del ojo)
- Déficit de crecimiento (más bajo que el promedio de altura, peso, o ambos)
- Anormalidades del sistema nervioso central (estructural, neurológico, funcional, o una combinación de éstos)

Consecuencias del consumo sobre la conducción

Conducir bajo los efectos del alcohol es muy peligroso.

Del total de accidentes de tráfico mortales habidos en 2020, el alcohol y las drogas estuvieron presentes en casi la mitad de los casos.

Lo adecuado es que, cuando te subas al coche, no hayas consumido una gota de alcohol. En España está establecida por ley una tasa de alcoholemia máxima para poder conducir sin ningún tipo de sanción ni retirada de puntos.

Las multas por alcoholemia

TASA DE ALCOHOL (aire espirado)	MULTA
Entre 0,25 mg/l y hasta 0,5 mg/l *Entre 0,15 mg/l y 0,3 mg/l para noveles y profesionales	500 euros y 4 puntos del carnet
Más de 0,5 mg/l *Más de 0,3 mg/l para noveles y profesionales	1.000 euros y 6 puntos
Reincidentes	1.000 euros y 4 o 6 puntos (según la tasa dada)

Consecuencias del consumo sobre la conducción

Tomar café o leche, ducharse, hacer ejercicio o dormir **NO** son estrategias eficaces para reducir el nivel de alcoholemia.

Una de las mayores preocupaciones de las personas que beben alcohol y que conducen es “pasar” el control de alcoholemia. Los mitos sobre masticar chicle, caramelos o granos de café, usar sprays bucales, beber agua o aceite..., **NO** reducirá la tasa de alcoholemia.

La única forma de no dar positivo en un control de alcoholemia es no consumir alcohol.

Gracias