



EN CASA  
**BRINDAMOS SALUD**

PROGRAMA PREVENTIVO PARA FAMILIAS CON MENORES  
EN ETAPA INFANTIL Y PRIMARIA

# Tercera sesión

## Objetivos:

- Tomar **conciencia** sobre la influencia de los entornos, consumo social y presión de grupo



- Ofrecer **habilidades** para reducir el consumo de alcohol

# Consumo social y presión de grupo

Se considera que una persona realiza un **consumo social** cuando habitualmente o de manera esporádica consume bebidas alcohólicas en situaciones sociales, como en una celebración, o después del trabajo, o de un día duro para relajarse entre colegas o amistades.

Es un tipo de consumo muy extendido y suele verse como algo normal y sin riesgos. Sin embargo, en ocasiones, algunas de estas personas no son conscientes de que, aunque no lleguen nunca a emborracharse, están realizando un consumo de riesgo.



# Un vídeo para reflexionar

## Video “Un día cualquiera”

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/consumo/comoEmpezar/home.htm>

¿Alguna vez te has encontrado en esta situación? ¿Cómo te has sentido? ¿Qué has hecho finalmente?

- Personas que te han animado a beber cuando no deseabas hacerlo.
- Personas que te han insistido en continuar bebiendo, cuando ya no te apetece “venga, una más... ¿cómo te vas a ir tan pronto?... esta corre de mi cuenta...”

¿Te parece que a tu hijo/a le puede suceder?

¿Qué le dirías?

¿Aquello que le dirías se corresponde con aquello que haces?



# Mito: “trucos” para eliminar el alcohol

- No hay formas de acelerar el proceso de metabolización del alcohol. El cuerpo lo elimina de 3 maneras posibles: evaporación, excreción y a través del metabolismo, y para ello sigue su curso y ritmo normal
- El hígado tan sólo es capaz de metabolizar 0,12 g/l de alcohol en sangre cada hora, con lo cual el proceso de eliminación (dependiendo del alcohol consumido) podría llegar a finalizarse varias horas después
- Comprueba en la tabla siguiente el tiempo que tarda el organismo en eliminar **1 sola consumición** de las bebidas alcohólicas más frecuentes



# Tiempos de metabolización del alcohol

Alcohol (Una consumición)	Tasa de alcoholemia	Tiempo de metabolización mínima (aprox.)
Cerveza (Tercio)	Hombre: 0,21 – 0,28	1 h 45 minutos
	Mujer: 0,34 – 0,48	2 h 50 minutos
Vino / Cava	Hombre: 0,16 – 0,20	1 h 20 minutos
	Mujer: 0,25 – 0,35	2 h 5 minutos
Vermú	Hombre: 0,15 – 0,20	1 h 15 minutos
	Mujer: 0,25 – 0,34	2 h 5 minutos
Licor	Hombre: 0,13 – 0,17	1 h 5 minutos
	Mujer: 0,21 – 0,30	1 h 45 minutos
Brandy	Hombre: 0,22 – 0,29	1 h 50 minutos
	Mujer: 0,35 – 0,49	2 h 15 minutos
Combinado / Cubata	Hombre: 0,25 – 0,32	2 h 5 minutos
	Mujer: 0,39 – 0,55	3 h 15 minutos



<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/consumo/falsosMitos/trucos/home.htm>

# Consejos para la reducción del consumo

## Como reducir tu consumo de alcohol

Si **NO** bebes, ¡Enhorabuena, sigue así!  
Si consumes alcohol, recuerda:  
**CUANTO MENOS ALCOHOL, ¡MEJOR!**

El consumo de alcohol siempre implica un riesgo, pero este es menor si no se superan los **límites de consumo de bajo riesgo**  
10 gramos/día    20 gramos/día

### 1 Conoce tu consumo: calcula cuánto bebes

¿Cuántos días bebes a la semana? ¿y al mes?

¿Cuánto alcohol bebes en cada ocasión?

### 2 ¿Cuántas calorías tiene el alcohol? Ejercicio para quemarlas

1 jarra de cerveza 500 ml    1 copa de vino 250 ml    1 chupito de 60 ml    140 Kcal

Caminar (5 km/h) 30 min

### 3 Controla tu consumo

Márcate al menos **2 días libres de alcohol** por semana

Sustituye el alcohol de tu despensa por otras bebidas. El agua es la bebida más sana

### 4 Reduce la cantidad que bebes

- Alterna una bebida alcohólica con otra sin alcohol y comida
- Elige bebidas con menos graduación
- Rebájalo con otras bebidas sin alcohol
- Si tienes sed o haces deporte **bebe agua** (u otras bebidas sin alcohol), el alcohol deshidrata
- Suelta el vaso, si lo tienes en la mano beberás con más frecuencia
- Utiliza vasos más pequeños
- Come antes de beber alcohol y evita **alimentos salados** mientras bebes

Consulta fuentes oficiales para informarte  
<http://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es>  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

ESTRATEGIA  
PROMOCIÓN DE LA SALUD  
Y PREVENCIÓN EN EL SNS



GOBIERNO  
DE ARAGON

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/consumo/recomendaciones/trucos/home.htm>

# Pasos para controlar el consumo de alcohol



En las sesiones anteriores has podido calcular tu consumo de alcohol.

- **Reflexiona** por qué bebes. Intenta averiguar qué “detonantes” te empujan a hacerlo y te resultará más fácil.
- **Reduce** el número de días y la cantidad que bebes: lleva un control de los días y márcate algunos días de “descanso”. Mide también el número de unidades que consumes (con el “Diario de consumo”) para intentar reducirlos:  
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/consumo/recomendaciones/diarioConsumo/home.htm>
- **Anota los beneficios**: según reduzcas la cantidad de alcohol, empezarás a notar ciertos beneficios como dormir mejor o tener más energía. Pueden motivarte para mantener un consumo bajo o nulo.
- **Realiza pequeños cambios**: son la clave para tener una actitud diferente ante la bebida.

# Pasos para controlar el consumo de alcohol

### Diario de CONSUMO

1 unidad =  
10 gramos





1 unidad  
equivale a  
1 UBE

2 unidades =  
20 gramos






### Cálculo de CONSUMO

DÍA	TIPO de bebida	CANTIDAD de bebida (nº)	UNIDADES (UBEs)	TOTAL gramos/día
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SÁBADO				
DOMINGO				
TOTAL unidades / semana				
TOTAL gramos de alcohol puro / semana				

Si conoces el número de unidades, puedes calcular el alcohol puro que consumes  
 Fórmula: Nº de unidades x 10 = gramos de alcohol puro

**Límites de consumo de alcohol de bajo riesgo**



10 gramos alcohol/día



20 gramos alcohol/día





## Algunos trucos para controlar y reducir el consumo

- **Sustituye** el alcohol de tu despensa por otras bebidas sin alcohol.
- **Cambia las medidas:** cambia el recipiente en el que sueles beber por otro más pequeño (vasos pequeños, cañas...), te ayudará a reducir la cantidad de alcohol.
- **Bebe despacio:** bebe con calma y dando pequeños sorbos. Si vas a beber, procura disfrutar del sabor y nos de los efectos del alcohol.
- **Suelta el vaso:** si mantienes el vaso o copa en la mano beberás con más frecuencia, déjalo sobre la mesa después de beber.
- Si sueles beber con frecuencia, **elige los momentos**. Por ejemplo: un vasito de vino sólo a la cena.
- **Diluye** el alcohol: tomar el alcohol con refrescos sin gas, sifón o limonada hará que tomes menos cantidad.



## Algunos trucos para controlar y reducir el consumo

- **Elige bebidas más suaves**: las bebidas fermentadas contienen menos graduación que las destiladas.
- **No bebas sólo alcohol**: intercala las bebidas alcohólicas con otras sin alcohol, como agua o refrescos.
- **No mezcles sustancias**: consumir otras drogas o medicamentos con alcohol intensifica los riesgos y perderás la noción de las unidades que has consumido.
- **No bebas alcohol con sed**: el alcohol deshidrata. Si tienes sed bebe agua u otras bebidas sin alcohol. Evita también comer alimentos salados mientras bebes alcohol.
- **Márcate días “sin”**: establece unos días durante la semana en los que no bebas nada de alcohol.
- **Evita beber por beber**: no bebas porque todos han pedido otra ronda, porque está encima de la mesa o “porque sí”. Sé consciente de lo que bebes en cada momento.
- Si te preocupa tu consumo de alcohol **puedes consultar con tu profesional sanitario** de referencia.

# Cuestionario Post

<https://forms.gle/9gd4dW3MBvduBqecA>



# Evaluación del programa

Te pedimos que respondas a las siguientes preguntas para evaluar este programa:

<https://bit.ly/EvaluacionAlcohol>

**GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN !**



# Gracias