



**EN CASA
BRINDAMOS
SALUD**

**PROGRAMA PREVENTIVO PARA FAMILIAS CON
MENORES EN ETAPA INFANTIL Y PRIMARIA**

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA “en casa, brindamos salud”	1
MODELOS TEORICOS ORIENTADOS A LA PREVENCION.....	2
SESIÓN 1	5
Objetivos	5
Desarrollo de la sesión	5
1. TOMA DE CONCIENCIA SOBRE EL NIVEL DE AUTOCONSUMO DE ALCOHOL.....	5
2. PAPEL MODELAJE DE LOS PADRES	8
SESIÓN 2	10
Objetivos	10
Desarrollo de la sesión	10
1. REFLEXIONAR SOBRE LAS CREENCIAS QUE TENEMOS DEL CONSUMO DE ALCOHOL	10
2. ¿QUÉ ES UNA UNIDAD DE BEBIDA ESTANDAR UBE? ¿QUÉ SE ENTIENDE POR CONSUMO DE BAJO RIESGO? ¿QUÉ SE ENTIENDE POR CONSUMO INTENSIVO?	11
3. CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE ALCOHOL	14
SESIÓN 3	20
Objetivos	20
Desarrollo de la sesión	20
1. CONSUMO SOCIAL Y PRESIÓN DE GRUPO.....	20
2. HABILIDADES PARA LA REDUCIR EL CONSUMO DE ALCOHOL.....	21
EVALUACIÓN DEL PROGRAMA.....	24
CUESTIONARIO DE VALORACIÓN PARA FAMILIAS PARTICIPANTES	24
EVALUACIÓN SOBRE LA IMPLANTACIÓN DEL PROGRAMA	24
EVALUACIÓN SOBRE LOS RESULTADOS DE LA INTERVENCIÓN	26
PREGUNTAS DE EVALUACIÓN PRE Y POST “EN CASA BRINDAMOS SALUD”	26
BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS.....	27
CAMPAÑAS	27
DIRECTORIO DE RECURSOS SOBRE ADICCIONES EN ARAGÓN	27
GUÍAS E INFORMES	27
SITIOS WEB	28
ARTÍCULOS DIVULGATIVOS DE INTERÉS.....	28

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA “EN CASA, BRINDAMOS SALUD”

Las estrategias de promoción de la salud son una forma importante de involucrar y capacitar a las personas y las comunidades para que elijan conductas saludables y realicen cambios que reduzcan el riesgo de tener enfermedades y disminuir otras conductas que comprometan la salud.

La prevención del uso de sustancias tiene entre sus objetivos detener o retrasar el inicio del uso de sustancias psicoactivas y ayudar a aquellas personas que hayan empezado a usarlas a evitar que desarrollen problemas de salud y sociales debidos o asociados al uso de sustancias.

El programa que presentamos a continuación se ha realizado gracias al trabajo colaborativo entre profesionales de los Programas Especializados en Adicciones y profesionales de la Dirección General de Salud Pública del Departamento de Sanidad del Gobierno de Aragón. Es una herramienta para trabajar la prevención del consumo de alcohol por parte de los adultos como modelo de referencia para los y las menores con quienes conviven.

Utilizando entre otros, los materiales –infografías y vídeos– realizados por el Ministerio de Sanidad, hemos elaborado un documento que pretende ser una guía sencilla para trabajar con los padres, madres y adultos de referencia de menores la prevención del consumo de alcohol.

Objetivos del Programa:

Objetivo general:

Mejorar los conocimientos de los adultos de referencia de niños de entre 0 y 6 años sobre su papel como modelos en el consumo de alcohol.

Objetivos específicos:

- Evaluar y reflexionar sobre el consumo de alcohol que realizan los adultos.
- Conocer y reflexionar sobre la influencia de nuestro modelo de consumo de alcohol en los menores.
- Conocer las consecuencias del consumo de alcohol.
- Conocer estrategias para la reducción del consumo.

Dirigido a: Familias de menores de edades comprendidas de 0 a 12 años.

Número de sesiones y duración: El programa se estructura en tres sesiones con una duración de entre 45 y 60 minutos. En caso de que se quieran trabajar todas las actividades propuestas y en cada una de las sesiones y dedicar más tiempo al contenido, se puede realizar una sesión más.

Metodología: El contenido y las actividades propuestas se han diseñado para poder realizarlas en formato Online o Presencial. Cada profesional podrá elegir el formato que mejor se adapte sus necesidades. El programa cuenta con actividades interactivas que pueden realizarse en ambos formatos para conseguir la participación de quienes asistan.

Es habitual que los programas de prevención de adicciones se apoyen en varios modelos teóricos ya que no se dispone de teorías capaces de explicar en su totalidad el comportamiento humano.

Se recogen los modelos seguidos en la elaboración de este programa.

Modelo integrado de Promoción de la Salud y Educación para la Salud (OMS, 1986)

El marco conceptual que permite trabajar en este ámbito con la garantía de estar desarrollando actuaciones y proyectos basados en la evidencia de efectividad viene determinado por dos modelos teóricos que, integrados, permiten responder de forma adecuada a las necesidades existentes en salud dentro del marco de la educación formal y no formal. Estos modelos son la *Promoción de la Salud* y la *Educación para la Salud* y permiten, junto con la Teoría del Aprendizaje Social o de la Influencia Social, el logro de una educación integral asentada en los cuatro pilares educativos que propone la UNESCO: Aprender a conocer, Aprender a hacer, Aprender a ser y Aprender a convivir.

Este modelo considera la **salud** como un recurso para la vida diaria y no el objetivo final de la vida. Consecuentemente, un programa basado en este modelo debe aspirar a mejorar las capacidades individuales o grupales para modificar las condiciones medioambientales y asegurar el acceso a una información veraz y asequible, fomentando las habilidades que hacen posible la adquisición de las opciones más saludables.

Concepto de Promoción de la Salud y de Educación para la Salud

La *Promoción de la Salud* permite en su dimensión social y ambiental la identificación y mejora de los factores de contexto que inciden en la salud. Por otra parte y en su dimensión individual, la Promoción de la Salud constituye un proceso que permite a las personas el desarrollo de las habilidades necesarias para aumentar el control sobre su salud mediante la adopción de estilos de vida saludables, incrementando y reforzando sus recursos personales mediante la ampliación de la información, la sensibilización, una percepción crítica sobre los condicionantes del entorno que afectan a la salud, la educación y el entrenamiento en habilidades para la vida.

La *Educación para la Salud* es una parte de la estrategia de promoción de salud que permite trabajar, desde una visión individual y colectiva, el fomento de estilos de vida saludables. La educación para la salud comprende las oportunidades de aprendizaje destinadas a mejorar la alfabetización sanitaria que incluye la mejora del conocimiento de la población y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la mejora de la salud. Es un proceso educativo que tiene como finalidad responsabilizar a las personas en la defensa de la salud propia y colectiva.

La consideración de este marco conceptual permite realizar un trabajo efectivo y de calidad en el ámbito de la *Promoción de la Salud* y de la *Educación para la Salud* en los encuadres formales y no formales. Este trabajo dotará de conocimientos a las y los profesionales responsables de estos espacios que permitirá el aprendizaje por parte de las y los participantes que los conformen (alumnas y alumnos, asistentes, usuarias y usuarios y grupos relevantes de su entorno inmediato) de los valores y las habilidades personales necesarias para sentar las bases

del cuidado y mantenimiento de la salud a lo largo de su vida. La adopción de estos modelos teóricos permite también promover el desarrollo de una actitud crítica sobre los determinantes sociales, ambientales y económicos que inciden en la salud y, con ello, posibilitar la participación activa de toda la comunidad educativa en el desarrollo de proyectos de Educación para la Salud.

El objetivo común de los programas basados en este modelo es promover y capacitar a las personas en el manejo de habilidades que permitan el desarrollo de estilos de vida saludables, mediante la toma de decisiones razonadas en el marco de entornos no siempre favorables a la protección y al fomento de la salud.

Modelo de Entrenamiento en Habilidades para la vida (J.G. Botvin, 2000)

Este modelo parte de la premisa de que es necesario entrenar a las y los jóvenes, no sólo en habilidades para rechazar la oferta de drogas, sino también en otras habilidades de carácter general. Se basa en la multicausalidad del inicio del consumo de cualquier sustancia y, en consecuencia, trata de cubrir distintas áreas que pueden ser deficitarias en las y los adolescentes y jóvenes, con el fin de que puedan hacer frente a la tentación de usar cualquier sustancia, como forma de compensar tales deficiencias. Enseña a las y los participantes habilidades cognitivo-conductuales para aumentar la autoestima, resistir la presión publicitaria, manejar situaciones generadoras de ansiedad, comunicarse de forma efectiva, mantener relaciones personales y tener comportamiento asertivo.

El modelo de Entrenamiento en Habilidades para la Vida discurre en íntima relación con la iniciativa “Life Skills Education in Schools”, de la División de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (WHO, 1993), que define las Habilidades para la Vida como: “aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo, que nos permiten enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria”.

Así mismo, el modelo de *Educación en Habilidades para la Vida* se postula como el marco adecuado para englobar todas las acciones de Promoción de la Salud, teniendo en cuenta tanto los estilos de vida poblacionales como los determinantes sociales que los condicionan. El trabajo educativo en estas habilidades permite fomentar el empoderamiento personal y comunitario como vía para afrontar los factores de riesgo que condicionan la salud y el bienestar globales.

Las 10 habilidades propuestas por la OMS están íntimamente relacionadas y son, por definición, inseparables. A efectos académicos podemos clasificarlas en:

- Habilidades cognitivas: ayudan a pensar de una manera diferente (creativa, crítica, etc.).
- Habilidades emocionales: útiles para desplegar la inteligencia emocional.
- Habilidades sociales: relacionadas con la interacción social, la amistad y la comunicación asertiva con las personas significativas.

Clasificadas de este o de otro modo, las habilidades a las que nos referimos son:

- Autoconocimiento: aprender a identificar las emociones y canalizarlas de manera saludable, a partir de los diálogos internos que la persona mantiene consigo misma.
- Empatía: captar los sentimientos de otra persona, vibrar con ellos y estar en disposición de ayudarla.
- Comunicación asertiva: sostener las propias decisiones en contextos de presión emocional, sin que ello signifique rigidez o inflexibilidad, y respetando también las decisiones ajenas.
- Competencia relacional: establecer y mantener relaciones con personas de diferente tipo.
- Toma de decisiones: optar por la alternativa más razonable tras un análisis concienzudo de la situación y las posibilidades en juego.
- Manejo de problemas y conflictos: navegar con un estilo positivo entre situaciones conflictivas, sin desmoronarse.
- Pensamiento creativo: imaginar alternativas a las conductas habituales que no muestran los resultados apetecidos (porque no son capaces, porque provocan aburrimiento, etc.)
- Pensamiento crítico: cuestionar las fuentes de influencia social que llevan a actuar pasivamente en una determinada dirección.
- Manejo de emociones y sentimientos: comprender mejor lo que sentimos implica tanto escuchar lo que nos pasa por dentro, como atender al contexto en el que nos sucede.
- Manejo de tensiones y estrés: lograr un afrontamiento positivo de situaciones de estrés, conteniendo e incluso eliminando las fuentes que lo originan o, cuando menos, compensando sus efectos.

OBJETIVOS

- 1º Tomar conciencia sobre el nivel de autoconsumo de alcohol y la percepción del riesgo.
- 2º Conocer la importancia del modelaje de los adultos en los y las niñas.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. TOMA DE CONCIENCIA SOBRE EL NIVEL DE AUTOCONSUMO DE ALCOHOL

En esta sesión se pretende trabajar la toma de conciencia sobre el consumo de alcohol que se realiza en nuestra sociedad, para que se perciba el riesgo que supone a todos los niveles (individual, familiar, comunitario) y seamos capaces de reflexionar sobre la importancia del ejemplo que la población adulta da a los y las menores.

1ª Actividad Lluvia de ideas y/o pizarra colaborativa

Duración 20 minutos. Empezamos con una lluvia de ideas sobre el consumo de alcohol. Después de esta actividad, se realiza una puesta en común en la que se reflexiona sobre el resultado de las opiniones recogidas.

- Alternativa A. Post-it en sesión presencial

En la sesión presencial se puede utilizar papel de estraza y post-it o una pizarra tradicional para recoger y ordenar las ideas de las personas participantes.

- Alternativa B. Pizarra colaborativa online

La pizarra se crea en <https://jamboard.google.com/> iniciando sesión con un usuario de Google. Una vez dentro, en la esquina inferior derecha de la pantalla aparece un botón ⊕, con el que crear una nueva pizarra colaborativa. Recomendamos crear una pizarra específica para cada grupo / sesión.

Ejemplos de enlaces de pizarra colaborativa creados para cada provincia:

- Huesca
jamboard.google.com/d/1PhXFwaLBh92NrpXLS2dcv34rrrtn7xD8bYFAlgCmpvl/edit?usp=sharing
- Teruel
jamboard.google.com/d/1iCfcN-5uW3bznErZSFENky2teyDceZMbacUSR6yhO6s/edit?usp=sharing
- Zaragoza
https://jamboard.google.com/d/1JngvmRO_TTYuZd1OCVUP-gn2AjWldsfnfuBhLLO1Fmno/edit?usp=sharing

- Alternativa C. Nube de etiquetas colaborativa online

La nube de etiquetas online es otra forma de lluvia de ideas a la que se pueden enviar hasta tres términos relacionados con el tema propuesto, en este caso consumo de alcohol.

Recomendamos crear una nube de etiquetas específica para cada grupo/sesión en www.mentimeter.com, requiere registro y realizar una nueva presentación, conforme a esta [guía](#).

También podéis usar la sesión que hemos creado, teniendo en cuenta que os pueden aparecer términos de diferentes grupos que la hayan utilizado previamente. Este sería el enlace para que las personas participantes puedan aportar sus ideas www.menti.com/alw78xzcv6px y en este otro, podríamos ver y debatir todas las ideas aportadas: www.mentimeter.com/app/presentation/alm3jk6s477fgsyv56cdtnkc5ubq52ys

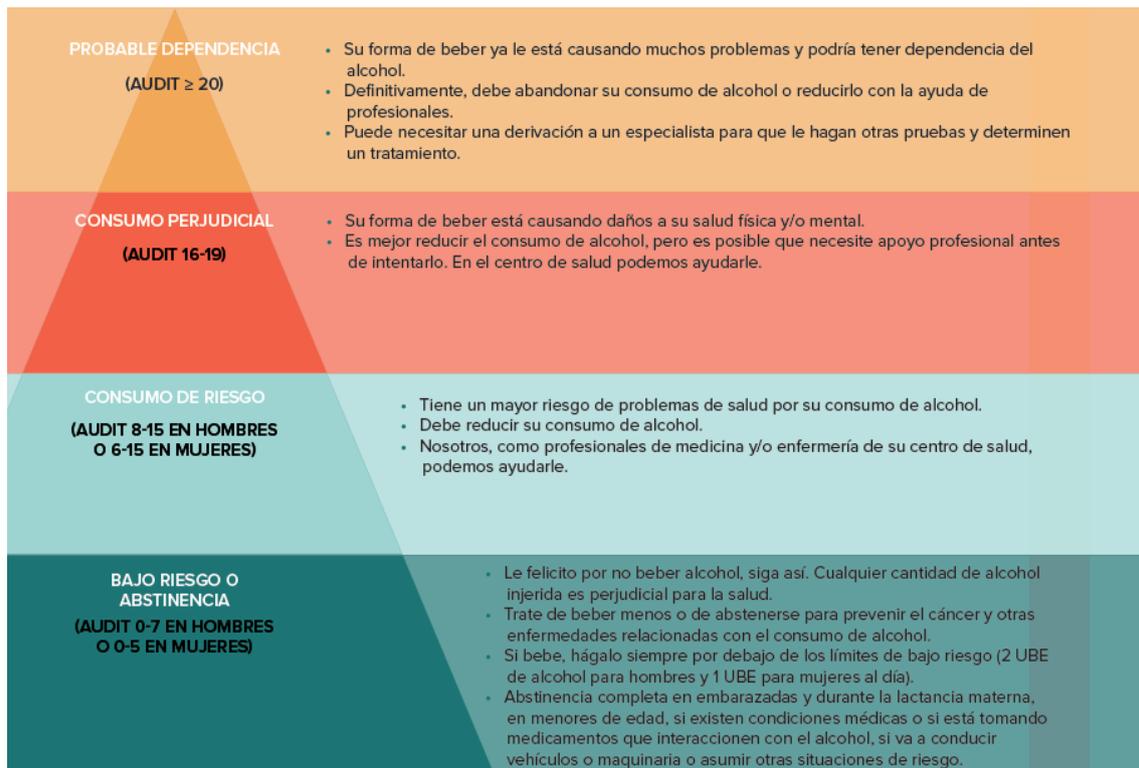
2ª Actividad. Complimentación test AUDIT

Duración 10 minutos. Complimentación del Test AUDIT online. En el momento de complimentar el test se pueden comentar los resultados sumando manualmente los puntos y cotejando con la pirámide.



Enlace y QR para acceder al test online bit.ly/TestAlcohol

Respuestas test AUDIT



3ª Actividad. Complimentación online de las preguntas sobre percepción de riesgo de la encuesta EDADES

Duración 5 minutos. En la encuesta que el Plan Nacional sobre Drogas realiza periódicamente, se incluyen preguntas sobre percepción de riesgo de consumo de diferentes sustancias. En esta actividad se propone complimentar estas preguntas las respuestas son confidenciales y se utilizarán para poder comentar entre el alumnado la percepción de riesgo que genera un uso esporádico o continuado de las diferentes sustancias y cómo esa baja percepción de riesgo que por lo general se tiene del alcohol, hace difícil trabajar la prevención de estos consumos. Como argumento frente a la banalización del consumo de alcohol, se aportarán datos de los problemas generados por el consumo de alcohol en la población general.



Enlace y QR para acceder al cuestionario

bit.ly/RiesgoAlcohol

2. PAPEL MODELAJE DE LOS PADRES

Durante la infancia, se aprende a identificar el alcohol con el mundo adulto, bien por el ejemplo de los padres y madres o bien por la influencia de otros modelos sociales a través del cine, la televisión, etc. La adolescencia es una etapa crítica para el inicio del consumo de sustancias adictivas. La imitación y el deseo de ser como los demás tiene un peso muy importante en el inicio del consumo de alcohol, una práctica que puede identificarse con el acceso al mundo adulto.

La construcción del hábito de consumo de alcohol, que en la mayoría de los casos comienza por inercia, sin una reflexión previa, dentro de un entorno que lo favorece, se verá potenciada en la medida en que el adolescente aprenda que el alcohol le sirve, al menos a corto plazo, para evitar situaciones negativas (por ejemplo vencer la timidez o calmar los nervios), o para obtener o intensificar sensaciones positivas (pasarle bien, desinhibirse, sentirse a gusto con su grupo, tener sensación de euforia, etc.). Si no se desarrollan otras capacidades alternativas para conseguir esos resultados que se esperan del alcohol, su consumo se verá favorecido.

Ante todas estas cuestiones que conforman el contexto de consumo, disponer de información veraz sobre los riesgos que conlleva el alcohol les hará sentirse más seguros a la hora de decir “no” ante la presión del grupo.

¿Estamos dándoles un buen ejemplo?

Como en cualquier otro aspecto de la vida, nuestro ejemplo en el consumo de alcohol prevalecerá sobre las conversaciones que podamos tener al respecto. Nuestros hijos e hijas se fijan en nuestro comportamiento y eso les ayuda a establecer pautas.

Si realizamos un consumo de riesgo de nada servirá el consejo que podamos darles. Esto no quiere decir que les ocultemos nuestro consumo, sino que seamos consecuentes.

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

4ª Actividad. Vídeos sobre modelaje

Para abordar el modelaje en materia de consumo de alcohol y la importancia de los padres sobre la conducta de los adolescentes, proponemos varios vídeos y alguna actividad complementaria.

- CMAPA “Ten cuidado con el alcohol, él no lo tiene contigo” duración 50 segundos <https://www.youtube.com/watch?v=bHWV35fGVac&t=2s>
- “Los niños ven, los niños hacen” duración 1 minuto. Es un vídeo de la campaña de concienciación sobre la responsabilidad de las madres, padres y tutores como ejemplos

en la educación de los niños, se puede enfocar en violencia o en consumo de sustancias o cualquier otro comportamiento. <https://www.youtube.com/watch?v=HGwhQAIkFBU>

- **Vídeos sobre modelaje de los padres/madres** Estos dos vídeos explican la importancia del papel de los padres/madres para educar a los hijos/as y de cómo el modelaje es más relevante de lo que nos parece.
 - o La importancia de los padres como modelo a seguir en la educación de hijos/as. Autocuidado docente. Programa Habilidades para la Vida I Puchuncaví. Duración 1:42 minutos. <https://www.youtube.com/watch?v=RTLOsxzMs7w>
 - o Educar con el ejemplo de los padres a los niños. Hacer familia. Duración 3:06 minutos. <https://www.hacerfamilia.com/videos/video-educar-ejemplo-padres-ninos-20150115080453.html>

Actividades complementarias

- Folleto dirigido a padres y madres sobre la normalización de determinados comportamientos relacionados con el consumo del alcohol elaborado por el PEA de Teruel. https://www.teruel.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_11167_1.pdf
- Campañas sobre alcohol de la Organización Panamericana de la Salud se pueden ver y comentar lo que ocurre en los vídeos.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=FbQ-CPqMFk0>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=MwGV9mbsF1U>
 - https://www.youtube.com/watch?v=DLQJqG_pSp0
 - <https://www.paho.org/es/alcohol/pahola>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=tL3yg-fTcPs&t=10s>
- Página de Salud Pública sobre alcohol. <https://www.aragon.es/-/alcohol>
- Programa SALVADOS domingo 18 de diciembre de 2022 titulado “bebo lo normal” es un programa de TV largo por lo que no se puede ver en la sesión. https://www.atresplayer.com/lasexta/programas/salvados/temporada-19/bebo-lo-normal_639c73ea66e0b0e4860f0586/

OBJETIVOS

- 1º Reflexionar sobre los conocimientos y creencias en materia de consumo de alcohol
- 2º Conocer que es una UBE, qué significa consumo de bajo riesgo, cuándo hacemos un consumo de alcohol intensivo, etc.
- 3º Sensibilizar sobre las consecuencias del consumo de alcohol.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. REFLEXIONAR SOBRE LAS CREENCIAS QUE TENEMOS DEL CONSUMO DE ALCOHOL

1ª Actividad. juego de la ranita preguntas online

Esta actividad se plantea para reflexionar sobre los mitos y falsas creencias. Las preguntas están hechas en base a las infografías del Ministerio y consiste en responder 7 preguntas sencillas sobre el consumo de alcohol. Si acertamos, nuestra ranita va saltando de hoja en hoja hasta alcanzar la orilla. Cada pregunta se puede responder en un máximo de 25 segundos (2-4 minutos en total). Tenemos 5 vidas. Para comentar las respuestas correctas se puede acudir al material gráfico que, de forma sencilla, breve y accesible recoge la información.

Juego RANITA

Enlace para realizar el juego en modo INDIVIDUAL bit.ly/RanitaAlcoholIndividual



2. ¿QUÉ ES UNA UNIDAD DE BEBIDA ESTANDAR UBE? ¿QUÉ SE ENTIENDE POR CONSUMO DE BAJO RIESGO? ¿QUÉ SE ENTIENDE POR CONSUMO INTENSIVO?

Unidad de Bebida Estándar (UBE) de alcohol, en España equivale a 10 gramos de alcohol que es, aproximadamente, el contenido media copa de vino de 125 ml alcohol 10º o 1 caña de 250 ml de cerveza 5º o 1 chupito o ½ combinado 30 ml 40º

Llamamos Binge Drinking al consumo intensivo de alcohol en poco tiempo (se considera cuando hay un consumo igual o mayor a 6 UBEs en varones o 4 UBEs en mujeres en una sesión de consumo, habitualmente 4 - 6 horas), en ocasiones con la intención de intoxicarse.

Conoce cuánto consumes alcohol

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

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

- 20 g de alcohol / día** (Mujer)
- 30 g de alcohol / día** (Hombre)

Consumir por encima de ellos se asocia con una mayor mortalidad

Imagen inspirada en *Know my Limits*, de Canadá

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

NO consumir alcohol:

- CONDUCCIÓN
- LACTANCIA
- EMBARAZO
- ENFERMEDADES
- 18
- ALGUNAS MEDICACIONES Y SUPLEMENTOS
- ACTIVIDADES DE RIESGO
- CONSUMO DE DROGAS

Consulta fuentes oficiales
Prevención del Consumo de Alcohol
www.mscb.gob.es
06/11/2022

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 gramos alcohol/día → 10 g

- 1 chupito (40%) 30 ml
- Medio copa de vino (10%) 125 ml
- 1 caña (5%) 250 ml

20 gramos alcohol/día → 20 g

- 2 chupitos (40%) 60 ml
- 1 copa de vino (10%) 250 ml
- 1 jera 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
- ENFERMEDADES
- 18
- ALGUNAS MEDICACIONES Y SUPLEMENTOS
- ACTIVIDADES DE RIESGO
- CONSUMO DE DROGAS

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

ESTADO ESPAÑOL
MINISTERIO DE LA SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES

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 consuman, como en su entorno

- PROBLEMAS CARDIOVASCULARES
- EFFECTOS NEUROLOGICOS Y EN EL DESARROLLO
- ACCIDENTES SIN CONSCIENTE
- VIOLENCIA Y LESIONES: BASAR OTROS PERSONAS O AUTO INFLIGIRSE

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 alcohol/día (Mujer) → 10 g

30 g alcohol/día (Hombre) → 30 g

Consultar fuentes oficiales para informarte
<https://estilodevidasaludable.sanidad.gob.es>
www.mscb.gob.es

ESTADO ESPAÑOL
MINISTERIO DE LA SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES

GOBIERNO DE ARAGON

Consumo de alcohol y calorías

Las bebidas alcohólicas —cuya base química es el etanol— muestran unos niveles energéticos elevados. Por cada gramo de alcohol se obtienen 7,1 calorías, siendo el segundo alimento con mayor densidad energética después de la grasa. En comparación, un gramo de hidratos de carbono o proteínas tiene 4 calorías y un gramo de grasa, 9.

Sin embargo, las calorías del alcohol no son las mismas que las que hallamos en el resto de alimentos. Pues su aporte calórico, a diferencia de los nutrientes —proteínas, los hidratos de carbono o las grasas—, no cumple funciones fisiológicas importantes en el organismo humano. De ahí que suele considerarse que el alcohol contiene calorías vacías, esto es, realmente no aportan nada útil al cuerpo.



Asimismo, sólo un 30 % del alcohol que se ingiere por vía oral se absorbe en el estómago, mientras que el resto se absorbe en el intestino delgado. Una vez metabolizado en el hígado, se convierte en grasa. Este aspecto lo diferencia de otros nutrientes como carbohidratos, proteínas y grasas, ya que este no tiene que ser absorbido antes de ser digerido. Lo que refuerza la noción de calorías vacías, sin ápice de valor nutritivo.

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.

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

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

2ª Actividad. Cuestionario calcula cuánto bebes

Calcula cuánto bebes y cuántas calorías te aporta:

<https://encuestas.msssi.gob.es/limesurvey/index.php/481849?lang=es>

GRADO DE ALCOHOL		EFFECTOS A CORTO PLAZO
Sangre (g alcohol/litro sangre)	Aire (Mg alcohol/litro aire expirado)	
0,1 – 0,5	0,05 – 0,25	Los efectos no suelen ser muy obvios y la conducta casi normal. El deterioro provocado por el alcohol solo es detectable a través de pruebas especiales.
0,5 – 1,2	0,25 – 0,60	Se eleva el estado de ánimo, mejora la sociabilidad y la persona se vuelve más habladora, autoconfiada y desinhibida. A su vez, disminuye su capacidad para prestar atención, pensar con claridad y controlarse.
1,2 – 2,25	0,60 – 1,13	Inestabilidad emocional. Dificultad para percibir, recordar y comprender. Aumenta el tiempo de reacción. Se reduce la agudeza visual y la visión periférica.
2,25– 3,0	1,13 – 1,5	Desorientación. Confusión mental, vértigo, estado de ánimo negativo. Se pueden producir estados emocionales exagerados y alteraciones importantes de la visión (visión doble). Aumenta el umbral de dolor y la dificultad para coordinar movimientos. El andar se vuelve tambaleante. Pueden aparecer estados de somnolencia profunda y prolongada
3 – 4,0	1,5 – 2,0	Descenso de la respuesta a estímulos. Incapacidad para coordinar movimientos, permanecer de pie o andar. Vómito. Incontinencia fecal y urinaria. Deterioro del nivel de conciencia. Sueño
4 – 5,0	2,0 – 2,5	Pérdida de conciencia. Coma. Anestesia. Los reflejos pueden llegar a desaparecer. Disminuye la temperatura corporal. Problemas circulatorios y respiratorios. Posibilidad de muerte.
+ 5,0	+2,5	Muerte por fallo respiratorio.

3ª Actividad. 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. Enlace y QR para acceder al juego de relacionar columnas para conformar frases sobre el consumo de alcohol y su metabolización bit.ly/RelacionaAlcohol

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.

Esto se debe a que el alcohol se disuelve mejor en agua que en las grasas por lo que, en presencia de grasa, se distribuye en menor medida por los tejidos manteniéndose en la circulación. En relación con el peso, las mujeres suelen tener menos que los hombres y a menor peso con la misma ingesta de alcohol, los niveles de alcohol en sangre son mayores.

Mujeres, hombres y consumo de alcohol

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.

Socialmente beber refuerza la masculinidad.
Desresponsabilización del comportamiento al consumir ("no sabía lo que hacía").
Normalización del consumo en público.
Menor percepción de riesgo.

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

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.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/brevePromocionPrevensionAlcohol/home.htm>
www.mscbs.gob.es

ESTRATEGIA PREVENCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS

Otros factores determinantes

Además de esto, existen otros factores asociados al sexo que juegan un papel importante en el metabolismo del alcohol y hacen que existan diferencias entre los dos géneros. La primera digestión metabólica del alcohol se produce en el estómago mediante la enzima denominada alcohol-deshidrogenasa, que transforma el alcohol a acetaldehído. Se sabe que generalmente la mujer produce menos alcohol-deshidrogenasa que el hombre y esto significa que la eliminación del alcohol es más lenta.

3. CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE ALCOHOL

Hemos elaborado este apartado con la información de la página web del Ministerio de Sanidad, como hay mucha información relacionada con diferentes momentos vitales y diferentes problemas relacionados, sugerimos adaptar o elegir la información en función de las personas que acudan a las sesiones y de acuerdo a sus inquietudes y momentos vitales: reproducción, crianza, conducción, metabolización del alcohol, nutrición, practica de deporte, etc.

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

Relación entre el consumo de alcohol y el cáncer

4ª Actividad. Vídeo Cantabria Día Mundial sin Alcohol

Vídeo de 2:14 minutos de duración en el que se explica de manera sencilla y breve la relación entre el consumo de alcohol y el riesgo de cáncer.

<https://www.youtube.com/watch?v=asbf1xMogzQ>

A partir de, entre otras cosas, el daño que el etanol produce sobre el ADN, El consumo de alcohol aumenta el 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 más beba, mayor será su riesgo de cáncer. Cuanto menos alcohol consuma, menor será su riesgo de cáncer.

5 DATOS SOBRE ALCOHOL Y CÁNCER

Esta hoja informativa ofrece algunos datos sobre la relación entre el consumo de alcohol y una serie de tipos de cáncer. Esto afecta no sólo a las personas que beben alcohol, sino también a sus familias, amistades y comunidades.

1. El alcohol provoca al menos 7 tipos de cáncer

Uno de las formas en que el alcohol (en forma de etanol) puede causar cáncer es a través del daño al ADN.

Se sabe que el consumo de alcohol aumenta el riesgo de desarrollo de cáncer en:

- cavidad oral (boca)
- faringe
- esófago
- hígado
- laringe (cuerdas vocales)
- colorectal (intestino grueso y recto)
- mama (en mujeres)

2. Los tipos de cáncer más comunes debidos al alcohol son diferentes para hombres y mujeres

En 2018, en la Región Europea de la OMS, las localizaciones más comunes de los cánceres debidos al consumo de alcohol fueron el **cáncer de mama** (localización del cáncer más común en las mujeres) y el **colorectal** (localización del cáncer más común en los hombres).

En 2018 el alcohol causó aproximadamente:

- 45 500 casos por cáncer de mama en mujeres
- 12 100 muertes
- 59 200 casos por cáncer colorectal
- 34 200 muertes

Más de 110 000 casos de cáncer en hombres y casi 92 000 mujeres por cáncer fueron causados por el consumo de alcohol en la región europea de la OMS en 2018.

Consulte fuentes oficiales | www.who.int | www.comunidad.gob.es | www.safer.eu

5 DATOS SOBRE ALCOHOL Y CÁNCER

3. El riesgo de cáncer por el consumo de alcohol aumenta desde la primera consumición

Todos los tipos de bebidas alcohólicas, incluidas la cerveza, el vino y los licores, pueden causar cáncer. El riesgo comienza en niveles bajos y aumenta sustancialmente cuanto más alcohol se consume.

NO EXISTE UN NIVEL SEGURO DE CONSUMO DE ALCOHOL PARA EL CÁNCER

Más de **3.000** casos de cáncer relacionados causalmente con el alcohol en toda la Región Europea de la OMS en 2018 se debieron a un consumo no superior a:

- 1 botella grande de cerveza (500 ml)
- 2 vasos de vino (200 ml)
- 60 ml de licores

4. Consumir tabaco además de alcohol multiplica el riesgo de cáncer

Las personas que consumen tanto alcohol como tabaco tienen un riesgo **5 veces** más alto de desarrollar cánceres de cavidad oral, faringe, laringe y esófago, en comparación con las personas que consumen uno solo de estos productos.

Para las personas con patrones de consumo de riesgo de alcohol, el riesgo es hasta **30 veces** más alto.

5. Los cánceres debidos al consumo de alcohol se pueden prevenir

Reducir el consumo de alcohol evitará los cánceres debidos al consumo de alcohol. La regulación para:

- hacer que el alcohol sea menos accesible
- prohibir o restringir la comercialización del alcohol en todos los tipos de medios de comunicación
- reducir la disponibilidad de alcohol

puede contribuir a la reducción del consumo de alcohol y, en última instancia, de los cánceres debidos al consumo de alcohol.

La OMS apoya firmemente las regulaciones para incluir advertencias sanitarias en los bebidas alcohólicas, para que la sociedad pueda conocer los riesgos de cáncer asociados al consumo de alcohol. Así podrán tomar decisiones informadas, como reducir o dejar de consumir alcohol.

Conjuntamente, podemos lograr una Región Europea de la OMS más SEGURA (SAFER) y libre de daños debidos al alcohol

Para más información | www.who.int | www.comunidad.gob.es | www.safer.eu

Alcohol, fertilidad y embarazo.

Se estima que un consumo diario de 2-3 bebidas alcohólicas (140g por semana) en mujeres multiplica por 1,6 el riesgo de infertilidad debido a que se relaciona con alteraciones en la regulación hormonal que provocan problemas en la ovulación.



En lo que concierne al hombre, el bloqueo la absorción de zinc que produce, mineral fundamental para la fabricación de semen sano, obliga al organismo a producir más enzimas, lo cual provoca un desequilibrio hormonal: la cantidad de estrógenos se ve aumentada y la testosterona disminuida. Esto dificulta la producción de espermatozoides.

Relación de los anticonceptivos con los niveles de alcohol en sangre

Otro aspecto importante que deben tener en cuenta las mujeres es que se ha demostrado que la toma de **anticonceptivos orales disminuye la tasa de eliminación del alcohol**, por lo que los niveles de alcohol en sangre y sus efectos se prolongan más en el tiempo.

5ª Actividad. Vídeo sobre los efectos del alcohol y el tabaco en la reproducción

Vídeo de un instituto de reproducción asistida en el que se comenta cómo influye el alcohol y el tabaco en la infertilidad y en la salud reproductiva. Duración 2:44 minutos.

<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. Comúnmente, una persona con un TEAF tiene una combinación de estos problemas.

Una persona con un TEAF puede tener:

- Bajo peso corporal.
- Mala coordinación.
- Conducta hiperactiva.
- Dificultad para prestar atención.
- Mala memoria.
- Dificultades en la escuela (especialmente en matemáticas).
- Discapacidades del aprendizaje.
- Retrasos en el habla y el lenguaje.
- Discapacidad intelectual o coeficiente intelectual bajo.
- Capacidad de razonamiento y juicio deficientes.
- Problemas de succión y dificultades para dormir en los bebés.
- Problemas de audición y de visión.
- Problemas del corazón, los riñones o los huesos.
- Estatura más baja de la estatura promedio.
- Cabeza de tamaño pequeño.
- Características faciales anormales como, por ejemplo, surco menos marcado entre la nariz y el labio superior (este pliegue se llama filtro o surco subnasal).

Causas y prevención

Los trastornos del espectro alcohólico fetal se deben al consumo de alcohol de la madre durante el embarazo. El alcohol en la sangre de la madre pasa al bebé a través del cordón umbilical.

No hay una cantidad segura de alcohol que se pueda consumir durante el embarazo o cuando se esté tratando de quedar embarazada. No hay ningún momento en el embarazo en el que se pueda beber sin correr riesgos. El alcohol puede causar problemas para el bebé en gestación en toda etapa del embarazo, incluso antes de que la mujer sepa que está embarazada. Todos los tipos de alcohol son igualmente dañinos, incluso todos los vinos y las cervezas.

Para prevenir los trastornos del espectro alcohólico fetal, la mujer no debe beber alcohol durante el embarazo, ni cuándo podría quedar embarazada, una mujer podría estar embarazada y no saberlo durante 4 a 6 semanas.

Si una mujer bebe alcohol durante el embarazo, nunca es tarde para que deje de hacerlo. Debido a que el cerebro del bebé se está desarrollando durante todo el embarazo, cuanto antes deje de beber alcohol más seguro será para ella y su bebé.

Alcohol y deporte

Aunque el deporte se identifica con buena forma física y vida sana, no siempre la realidad de los entornos deportivos es así. De hecho, se observa en ocasiones cierta vinculación entre la práctica del deporte y el consumo de bebidas alcohólicas.

Si se va a practicar deporte, se recomienda evitar beber alcohol 48 horas antes e inmediatamente después de practicarlo.

La práctica deportiva es una actividad compleja en la que se utilizan y actúan la mayoría de los sistemas del cuerpo humano (sistema nervioso central, cardiovascular, locomotor, digestivo), por ello a la hora de practicar un deporte es importante tener en cuenta que el alcohol:

- Es una sustancia psicoactiva que ralentiza el funcionamiento del sistema nervioso; afectando a la concentración, coordinación, capacidad de reacción y a las habilidades psicomotoras imprescindibles para realizar una actividad deportiva de manera satisfactoria.
- Entorpece la recuperación muscular e incrementa la posibilidad de lesionarse.
- Es un potente diurético que puede propiciar la deshidratación y el desequilibrio electrolítico con el consecuente riesgo de producir calambres, contracturas y distensiones musculares, además de reducir tus energías.
- Contiene muchas calorías, pero éstas no se convierten en la fuente de energía que tu cuerpo pueda utilizar para recuperarse; todo lo contrario, son calorías vacías que se convierten en grasa que tu cuerpo almacena.
- Inhibe la absorción de proteínas, vitaminas y minerales y la capacidad de nuestro cuerpo para absorber estos nutrientes de los alimentos.

Consecuencias del consumo sobre la conducción

**REDUCE RIESGOS:
CONDUCE SIN ALCOHOL**

¿Cuáles son los efectos del alcohol al conducir?

En tu cuerpo

- Movimiento**: Reflejos lentos, Peor coordinación, Peor control muscular
- Mente**: Peor capacidad de decisión, Falsa sensación de seguridad, Tiempo de reacción alargado
- Vista**: Visión borrosa, Visión doble, Visión periférica reducida

Y además depende de...

- Tu peso, sexo, edad, genética y salud
- La velocidad con que se consume el alcohol
- El consumo de alimentos: sin alimentos la absorción es más rápida
- El tipo de bebida, graduación, cantidad, mezcla con bebidas gaseosas
- Consumo de otras drogas y medicamentos

Casi 1 de cada 3 personas conductoras fallecidas en siniestros viales* **había consumido alcohol** por encima de los límites establecidos.

*a quienes se les realizó una prueba de alcoholemia.

En la economía **1.615.281 €** coste/ persona fallecida

- Secuelas en víctimas y familiares
- Gastos administrativos (policía, judiciales, etc.)
- Gastos sanitarios
- Servicios de emergencia
- Pérdida de productividad

Datos de 2019. [Más información](#)

**Protege tu salud y la de quienes te rodean
No consumes alcohol cuando vayas a conducir**

Logo: Mayo 2022, MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA CONSUMIDORA, MINISTERIO DE INTERIO, GOBIERNO DE ESPAÑA, MINISTERIO DE TRÁFICO

Conducir bajo los efectos del alcohol es muy peligroso. En España existe una tasa de alcoholemia que establece unos límites máximos de ingesta de alcohol. Del total de accidentes de tráfico mortales en 2020, el alcohol y las drogas estuvieron presentes en casi la mitad de los casos. Son cifras recogidas en la Memoria de hallazgos toxicológicos en víctimas mortales de accidentes de tráfico 2020 e indican el peligro que supone conducir bajo los efectos del alcohol y otras drogas

Lo adecuado es que, cuando te subas al coche, **no hayas tomado una gota de alcohol** para estar al cien por cien de tus capacidades. Sin embargo, en España está establecida por ley una tasa de alcoholemia máxima para poder conducir sin ningún tipo de sanción ni retirada de puntos.

Las tasas de alcohol permitidas en España

En España está prohibido conducir con una tasa de alcoholemia por encima de los 0,5 g/l de alcohol en sangre (0,25 mg/l en aire espirado), una cantidad que se reduce a 0,3 g/l (0,15 mg/l) en el caso de conductores noveles y profesionales.

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)

Superar los 0,25 mg/l hasta los 0,50 mg/l conlleva una sanción administrativa de 500 euros y la retirada de 4 puntos del carnet de conducir. Por encima de esa cifra la multa aumenta hasta los 1.000 euros y 6 puntos.

A los conductores reincidentes que hubieran sido sancionados por exceder la tasa máxima en el año inmediatamente anterior se le aplicará una sanción de 1.000 euros y la retirada de 4 o 6 puntos (en función de la tasa dada).

Conducir bajo los efectos del alcohol es considerado delito a partir de 0,6 mg/l de aire espirado o 1,2 g/l en sangre, tal y como recoge el Código Penal. La negativa a someterse a las pruebas de alcohol también está penada con prisión de seis meses a un año y privación del derecho a conducir de uno a cuatro años.

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.

OBJETIVOS

- 1º Tomar conciencia sobre la influencia de la presión de grupo y del entorno.
- 2º Ofrecer habilidades para reducir el consumo de alcohol

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. 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.

1ª Actividad. Vídeo “Un día cualquiera”

Reflexión y debate tras ver el vídeo “Un día cualquiera”: Hoy es jueves y sales a comer al mediodía con tus compañeros de trabajo... del Ministerio de Sanidad.

<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?

Mitos sobre cómo se elimina el alcohol

No hay formas de acelerar el proceso de metabolización del alcohol. El cuerpo lo elimina de tres 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 incluso 19 horas después. Tomar café o leche, ducharse, hacer ejercicio o dormir no son estrategias eficaces para reducir el nivel de alcoholemia.

Comprueba en la tabla siguiente el tiempo que tarda el organismo en eliminar una sola consumición de las bebidas alcohólicas más frecuentes:

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

2. HABILIDADES PARA LA REDUCIR EL CONSUMO DE ALCOHOL

5 motivos para reducir el consumo

Apariencia física: el alcohol tiene muchas calorías. Si dejas o reduces el consumo, lo notarás muy pronto. Además, tu cara tendrá un aspecto más saludable.

Descanso: beber alcohol interfiere en el sueño. Poder descansar bien te ayudará a levantarte de buen humor y sentirte mejor en todos los aspectos de tu vida.

Reduce el estrés: aunque muchas personas beben para reducir el estrés el alcohol es un depresivo y su consumo crea mayor ansiedad.

Evita los problemas: si en ocasiones has tenido [problemas a causa del alcohol](#) (discusiones, lesiones o disgustos), dejarlo o reducirlo te ayudará a sentirte más tranquila.

Vive más y mejor: evitando o reduciendo el alcohol tendrás menos [riesgo de padecer enfermedades](#) físicas (incluidos algunos tipos de cáncer) y mentales.

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 inferior al no. Se superan los límites de consumo de bajo riesgo.

- 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 200 ml 1 copa de vino 225 ml 1 chupito de 40 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 con agua
 - Elige bebidas con menos graduación
 - Rebájalo con otras bebidas sin alcohol
 - Si tienes sed o haces deporte bebe agua (o otras bebidas sin alcohol), el alcohol deshidrata
 - Suelta el vaso, si lo tienes en la mano bebidas con más frecuencia
 - Utiliza vasos más pequeños
 - Come antes, ve bien alcohol y evita alimentos salados mientras bebes

Pasos para controlar el consumo de alcohol

- Calcula cuánto alcohol consumes y averigua cómo te puede afectar este consumo con el test: [¿Cuánto bebo?](#) enlace a la página de Estilos saludables del Ministerio (hecho en sesiones anteriores).
- Reflexiona por qué bebes: hay muchos tipos de consumidores según sus motivaciones para beber. Intenta averiguar qué “detonantes” te empujan a hacerlo y te resultará más fácil.

Diario de CONSUMO

1 unidad =
10 gramos

1 chupito 40% 40 ml 1/2 copa de vino 12% 125 ml 1 caña 5% 200 ml

1 unidad equivale a 1 UBE

2 unidades =
20 gramos

2 chupitos 40% 80 ml 1 copa de vino 12% 250 ml 1 jera cerveza 5% 500 ml 1 combinado 40% 60 ml

Cálculo de CONSUMO				
DÍA	TIPO de bebida	CANTIDAD de bebida (ml)	UNIDADES (UBEs)	TOTAL gramos/día
LUNES				
MARTES				
MIERCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SABADO				
DOMINGO				
TOTAL unidades / semana				

- 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 ([Diario de consumo](#)) para intentar reducir las.
- 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.

Habilidades y 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.
- 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 drogas: 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.

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

CUESTIONARIO DE VALORACIÓN PARA FAMILIAS PARTICIPANTES



Enlace y QR para acceder al formulario de evaluación del programa
<https://bit.ly/EvaluacionAlcohol>

A continuación, reproducimos el cuestionario en formato texto.

Puntúa del 1 al 5, siendo 1 la puntuación más desfavorable y 5 la más favorable:

- ❖ Señala qué te ha parecido el **contenido** de esta actividad de prevención de consumo de alcohol.
- ❖ Señala la **utilidad** de esta actividad de prevención de consumo de alcohol
- ❖ Señala el **carácter novedoso** de la información aportada en esta actividad
- ❖ Valora la extensión del **formato** (3 sesiones sobre una misma temática)
- ❖ Valora la adecuación de la realización **online** de este tipo de acciones.
- ❖ En caso de no considerarla adecuada, señala los motivos:
- ❖ Señala qué dificultades has tenido relacionadas con el formato online (participación en tareas interactivas, realización de cuestionario, entrada en la plataforma...)
- ❖ Valora la adecuación de la realización **presencial** de este tipo de acciones.
- ❖ Señala qué dificultades has tenido relacionadas con el formato presencial (horario, desplazamiento, conciliación...)
- ❖ Valora la **exposición** de las ideas por parte de los/las profesionales.
- ❖ Valora el **nivel de dinamismo** de la actividad.
- ❖ Señala **qué cuestiones se podrían mejorar**

EVALUACIÓN SOBRE LA IMPLANTACIÓN DEL PROGRAMA



Enlace y QR al cuestionario de evaluación para organizadores del taller <https://bit.ly/3M7IYhP>

A continuación, reproducimos el cuestionario en formato texto

- 1- Localidad de realización del taller**
- 2- Entidad que organiza el taller**
- 3- ¿Cómo se ha organizado el taller?**
 - a. Se ha englobado dentro de una intervención más amplia con familias con las que se trabaja a lo largo del año desde los servicios sociales
 - b. Ha sido un taller puntual dentro de una programación de actividades del PEA o de la Asociación
 - c. A demanda de las asociaciones de familias
 - d. Otros:
- 4- Fechas de las sesiones**
- 5- Horario**
- 6- ¿Se han llevado a cabo las tres sesiones?**
 - a. Si
 - b. No
- 7- En caso negativo, explica por qué no se ha hecho**
- 8- Participantes**
 - a. Número de participantes de la 1ª sesión:
 - b. Número de participantes de la 2ª sesión:
 - c. Número de participantes de la 3ª sesión:
- 9- Procedencia de los participantes**
 - a. AMPAS
 - b. Asociaciones de familias
 - c. Otros:
- 10- Sexo de los participantes (indica el número)**
 - a. Hombres:
 - b. Mujeres:
 - c. Otros:
- 11- Edad de los participantes (indica el número)**
 - a. Menos de 20 años:
 - b. Entre 20 y 30 años:
 - c. Entre 30 y 40 años:
 - d. Entre 40 y 50 años:
 - e. Entre 50 y 60 años:
 - f. Más de 60 años:
- 12- Valora del 1 al 5 el desarrollo de las sesiones, siendo el 1 la puntuación más desfavorable y 5 la más favorable**
 - a. ¿En qué grado han participado los asistentes?
 - b. ¿Qué interés han mostrado?

- c. ¿Se han planteado preguntas sobre cuestiones que no se trataban en el programa?
- d. ¿Han excusado sus faltas de asistencia los participantes que han faltado a alguna de las sesiones?

13- ¿Qué es lo que más te ha gustado?

14- ¿Qué es lo que menos te ha gustado?

15- ¿Qué cambiarías?

16- ¿Dispones de documentación del desarrollo e impacto del programa (fotografías, noticias, opiniones, etc.)? Detallar y adjuntar por email a adiciones@aragon.es lo que se considere de especial interés

EVALUACIÓN SOBRE LOS RESULTADOS DE LA INTERVENCIÓN

- Cambio en el nivel de conocimientos sobre el consumo de alcohol, sus consecuencias, el papel de los adultos como modelo y las estrategias para la reducción del consumo mediante un cuestionario pre-post dirigido a los participantes.

PREGUNTAS DE EVALUACIÓN PRE Y POST “EN CASA BRINDAMOS SALUD”



Enlace y QR para acceder al formulario de evaluación del programa <https://forms.gle/9gd4dW3MBvduBqecA>

A continuación, reproducimos el cuestionario en formato texto.

1- ¿De qué factores depende la metabolización del alcohol?

- a) La edad, el peso, el sexo y la grasa corporal
- b) El tipo y la calidad del alcohol consumido
- c) La tolerancia del individuo (la costumbre que tengas de beber)

2- En España está prohibido conducir con una tasa de alcoholemia por encima de:

- a) 0,5 g/l de alcohol en sangre (0,25 mg/l en aire espirado),
- b) 0,3 g/l (0,15 mg/l) en el caso de conductores noveles y profesionales
- c) Las dos son correctas

3- Entre el año de vida y los dos años de edad el aprendizaje primordial es a través de:

- a) El modelo significativo que ejercen los progenitores frente a sus hijos/as
- b) Las explicaciones que les dan los padres y madres
- c) Los premios y castigos que se imponen los adultos de su entorno

4- Una Unidad de Bebida Estándar (UBE) equivale a 10gr. de alcohol. Señala la respuesta correcta.

- a) Media copa de vino o 125 ml de 10º
- b) Una caña de 300 ml de cerveza de 4º
- c) Las dos son correctas

5- La eliminación del alcohol se puede acelerar:

- a) Tomando café
- b) Haciendo ejercicio
- c) No hay forma de acelerar el proceso de metabolización

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

CAMPAÑAS

Ministerio de Sanidad - Campañas - No te pierdas nada, reduce el consumo de alcohol (2022). Gob.es. <https://www.sanidad.gob.es/campannas/campanas22/consumoAlcohol.htm>

Ministerio de Sanidad – Alcohol, cuanto menos mejor (2022). Gob.es. https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Prevencion/alcohol/Limites_Consumo_Bajo_Riesgo_Alcohol.htm Vídeos resumido (0:59 min.) y extenso (2:53 min). Infografías para la ciudadanía y para profesionales.

DIRECTORIO DE RECURSOS SOBRE ADICCIONES EN ARAGÓN

Programas Especializados de Adicciones (PEA), por provincia. Portal del Gobierno de Aragón https://www.aragon.es/documents/20127/1650151/PROGRAMAS_ESPECIALIZADOS_ADICCIONES_2022.pdf/c3f56f59-37c0-30e0-bcb9-4197c7b15291?t=1647507586229

Unidades de Atención y Seguimiento a las Adicciones (UASA), por provincia. Portal del Gobierno de Aragón https://www.aragon.es/documents/20127/1650151/UASA_ARAGON_2021.pdf/973d5ef7-cf01-b480-81aa-484c030c3c8f?t=1610964745661

GUÍAS E INFORMES

Camarells, F. et al. Guía breve para el cribado e intervención breve en consumo de riesgo y perjudicial de alcohol en Atención Primaria (2022). Madrid: SemfyC. En <https://www.semfyC.es/formacion-y-recursos/guia-breve-para-el-cribado-e-intervencion-breve-en-el-consumo-de-riesgo-de-alcohol/>

Juan, M., Nobre-Sandoval, L. A., Duch, M. (2022). La prevención familiar de las adicciones. Desafíos y oportunidades de las estrategias de calidad. Madrid: Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. En https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/catalogoPNSD/publicaciones/pdf/2022_DGPNSD_InformePrevencionFamiliarAdicciones.pdf

Ministerio de Sanidad. Límites de Consumo de Bajo Riesgo de Alcohol. Actualización del riesgo relacionado con los niveles de consumo de alcohol, el patrón de consumo y el tipo de bebida. Madrid; 2020.

Parte 1. Actualización de los límites de consumo de bajo riesgo de alcohol, en https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Prevencion/alcohol/docs/Limites_Consumo_Bajo_Riesgo_Alcohol_Actualizacion.pdf

Parte 2. Revisión de la evidencia científica, en

https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Prevencion/alcohol/docs/Limites_Consumo_Bajo_Riesgo_Alcohol_Revision_evidencia_cientifica.pdf

Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías (2020). Currículum de prevención europeo: un manual para quienes toman decisiones, crean opinión y elaboran políticas sobre la prevención del uso de sustancias basada en la evidencia (Universitat de les Illes Balears, trad., Rementeria O, rev.). Madrid: Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. En https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/prevencion/pdf/2020_Curriculum_de_prevencion_europeo.pdf

SITIOS WEB

Alcohol. Campañas, recursos e informes. (2023, febrero 15). Portal del Gobierno de Aragón. <https://www.aragon.es/-/alcohol>

Estilo de vida saludable - Consumo de riesgo y nocivo de alcohol. Gob.es. Recuperado 16 de febrero de 2023, de <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/consumo/home.htm>

Portal Plan Nacional sobre Drogas - Alcohol. Gob.es. Recuperado 16 de febrero de 2023, de <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/alcohol/home.htm>

ARTÍCULOS DIVULGATIVOS DE INTERÉS

¿Es bueno para la salud tomar una copita de vino al día? Parejo, Luis. El Mundo. 2 de abril de 2023.

<http://pre.metaclip.auditmedia.es/api/document/online/3b64b69b-a613-4b55-8235-40218dd72834?idUser=a8604f4d-56e7-4411-9715-67c8fa97100b&tknid=fGptEpHdME6cS8Z8Klvd2w--&tknmd=NYNabeGelDpt.9VnGOpchw>