

Mitos sobre

el alcohol

> El alcohol da energía.

Falso. El alcohol es un depresor del sistema nervioso, disminuye la capacidad de movimiento, coordinación y la percepción de riesgos.

> Todas las personas reaccionan igual después de beber alcohol.

Falso. Existen factores que afectan la reacción de cada individuo frente al consumo de alcohol, tales como edad, sexo, peso, uso de fármacos.

> Un café o un baño de agua fría ayuda a estar nuevamente sobrio.

Falso. Sólo en el transcurso del tiempo se elimina el alcohol en el organismo.

> Las personas que sólo beben cerveza pueden llegar a ser alcohólicas.

Verdadero. La cerveza, al igual que el vino y los licores o bebidas destiladas (como pisco, tequila, ron, etc.) aunque en menor grado, también contiene alcohol. Esto significa que consumirla abusivamente tiene consecuencias negativas y produce daño.

> El alcohol "engorda".

Verdadero. El alcohol sí puede engordar. Proporciona más calorías que los azúcares y las féculas (harinas).

> Beber alcohol sólo los fines de semana produce daño.

Verdadero. El daño que provoca el alcohol depende principalmente de la cantidad que

se ingiera o del llamado "patrón de consumo", es decir, la forma en que se hace. No es lo mismo que un adulto sano consuma un par de copas un fin de semana, que un joven beba en las fiestas hasta embriagarse.

> Si un amigo ha tomado demasiado, es mi responsabilidad.

Verdadero. Si es tu amigo, debes ayudarlo, avisa a sus padres o llévalo a su casa.

> El consumo de otras drogas es un problema mayor que el consumo de alcohol.

Falso. En nuestra cultura el consumo de alcohol es legal.

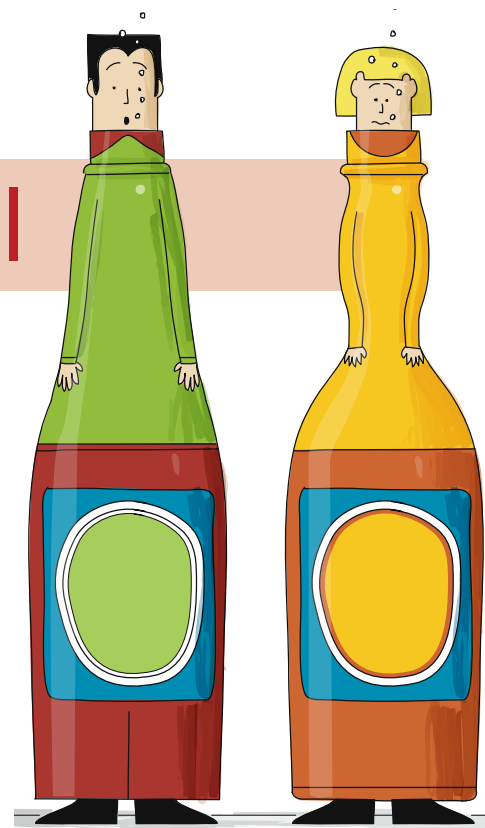
Las consecuencias derivadas del consumo abusivo de alcohol son múltiples: violencia intrafamiliar, accidentes de tránsito, accidentes laborales, ausentismo laboral, abusos sexuales, entre otros.

> El alcohol facilita las relaciones sexuales.

Falso. Por ser un depresor del sistema nervioso central, el consumo de alcohol inhibe la respuesta sexual.

> Las personas que toman mucho alcohol sólo se dañan a sí mismas.

Falso. Por cada persona que toma en exceso, se afectan directamente un promedio de cuatro personas o más (familia y amigos).



> El alcohol ayuda a olvidar los problemas.

Falso. ¡Ciertamente, no! El alcohol hace que una persona con muchas dificultades tenga cada vez más.

> El alcohol facilita el diálogo.

Falso. Algunas personas muy tímidas pueden sentirse relajadas con algo de alcohol. Sin embargo, en la medida en que aumenta la cantidad de alcohol ingerido, las posibilidades de comunicación disminuyen.

> Los jóvenes que fuman o beben alcohol son más populares.

Falso. Asumir riesgos para la salud y la seguridad es poco inteligente. Es popular el que frente a sus amigos desarrolla la capacidad de tomar buenas decisiones.

Clínica Alemana

Av. Vitacura 5951, Vitacura
Santiago de Chile
Teléfono: (56 2) 210 11 11
Fax: (56 2) 210 12 14
E-Mail: clinica@alemana.cl
www.alemana.cl

Centro Médico

Clínica Alemana de La Dehesa
Av. El Rodeo 1908, Lo Barnechea
Santiago de Chile
Teléfono: (56 2) 586 17 00
Fax: (56 2) 586 17 01





Si tomas **NO** manejes



El alcohol es hoy parte integrante en numerosas actividades asociadas al placer y diversión de la juventud.

La alta ingesta de alcohol en Chile, lo sitúa entre los países de mayor consumo en América Latina.

El comportamiento de los jóvenes es en general el de un consumidor irregular de alcohol, no lo ingieren habitualmente, pero cuando lo hacen es en exceso, exponiéndose a caer en conductas imprudentes.

La pérdida del autocontrol y euforia que produce el alcohol, son la principal causa de los accidentes de tránsito, conductas violentas o conductas sexuales riesgosas en la juventud.

Amárrate a la vida



Cerca de un 25% de los accidentes con víctimas fatales en Chile, se deben a conducir bajo los efectos del alcohol, convirtiéndose de esta forma en uno de los problemas más graves del país.



Cómo lograr que menores de 18 años no beban y que los jóvenes lo hagan con moderación y responsabilidad:

➤ La principal estrategia es postergar lo más posible la primera ingesta, incentivando a los adolescentes a no consumir alcohol, en especial antes de los 18 años.

Se recomienda a los padres:

- Establecer límites desde pequeños.
- Conocer dónde y con quién están sus hijos. Qué hacen en sus horas libres.
- Conversar con los hijos sobre el alcohol, el tabaco, las drogas y los peligros asociados. Los adolescentes deben saber qué se espera de ellos cuando se enfrenten a estas sustancias.
- Dar, como padres y adultos, el ejemplo de un consumo moderado. Si toma, NO maneje.
- Incentivar las actividades sociales y familiares libres de alcohol.
- Incentivar el deporte.
- Mantener comunicación con los padres de los compañeros de curso de sus hijos. Ellos conforman redes de apoyo para establecer en conjunto los límites y normas para las fiestas.

Los jóvenes, en general, no son influenciados con la información masiva que se les entrega, el ejemplo de su padres o adultos cercanos es la mejor enseñanza.

➤ **Informar a los adolescentes de los riesgos a que se enfrentan al consumir alcohol, rescatar su capacidad de ser responsables, entender las situaciones y tomar decisiones que le permitan administrar su propia seguridad.**

Realidad en cifras al conducir bajo la influencia del alcohol*:

- Es la tercera causa de accidentes de tránsito con resultado de muerte, siendo la primera la imprudencia del peatón.
- En los últimos 9 años se registraron 25.369 accidentes, que derivaron en la muerte de 1.386 personas y 34.003 lesionados.
- Durante el 2006 fallecieron 224 personas en accidentes de tránsito por esta causa.

*Fuente Conaset.

El VI Estudio Nacional de Drogas en Población Escolar, realizado por CONACE en julio de 2006, revela que:

- El 43,6% de los jóvenes de ambos sexos, reconoce haber ingerido alcohol al menos una vez al mes. (niños de 8° a 4° medio).
- El 15,2% de los escolares entre 12 y 18 años reconoce haberse embriagado al menos una vez al mes.
- El 25,5% de los jóvenes entre 19 y 25 años reconoce tomar cinco o más vasos de alcohol en una salida nocturna.
- Mientras más alto es el estrato social, mayor es el consumo de alcohol.
- El 16,9% afirmó haber consumido marihuana en el último año.

¿Por qué no se puede tomar alcohol antes de los 18 años?

- Antes de esta edad el hígado no está preparado para metabolizar correctamente el alcohol, por este motivo los menores de 18 años NO PUEDEN BEBER ALCOHOL. Si un adulto se demora 10 años en convertirse en alcohólico a un menor sólo le podría tomar meses.
- En este período de la vida es donde están más propensos a beber sin control hasta niveles dañinos, llegando incluso a la pérdida de conciencia.

¿El alcohol es una droga?

Si. El alcohol es una droga depresora del sistema nervioso central y se puede hacer adicto a ésta. El alcohol incluso en pequeñas dosis, influye en el comportamiento y negativamente en la conducción ya que altera las aptitudes del conductor.

Efectos del alcohol en el organismo

- Aumenta la tolerancia al riesgo, el conductor tiene una falsa seguridad en sí mismo. Puede llegar a creer que está mejor capacitado para conducir.
- Disminuye el sentido de la responsabilidad y la prudencia.
- Desinhibe, produce euforia y locuacidad.
- Altera el tiempo de reacción.
- Produce alteraciones en la atención.
- Produce descoordinación motora y trastornos del equilibrio.
- Produce fatiga muscular y estados de somnolencia que pueden llevar a pequeñas pérdidas de conciencia.

Todos estos efectos se producen en forma simultánea, generando una conducta osada paralelamente con una capacidad de respuesta y reacción disminuida o francamente deteriorada.

DATO

DATO:

Tomando sólo una lata de cerveza se superan los límites permitidos para conducir.

No existe hasta el momento ninguna comida o medicamento que revierta el efecto del alcohol en las personas.

¿Qué mide la alcoholemia y el alcotest?

ALCOHOLEMIA

- Es un examen que consiste en la extracción de una muestra de sangre y mide la cantidad de gramos de alcohol por litro de sangre.
- Es obligatoria para los conductores que participan en un accidente de tránsito, sólo se realiza en los servicios de urgencia, tanto públicos como privados. La muestra es enviada al Servicio Médico Legal, el resultado SÓLO se entrega directamente al tribunal que lleva la causa del accidente.
- En caso que la persona se niegue a realizar la alcoholemia, la ley presume que está en estado de ebriedad.

ALCOTEST

- Este examen consiste en soplar un tubo de papel añadido a un pequeño dispositivo digital. Mide la cantidad de alcohol en sangre (gr/lit) a través del aliento.



Sanciones de acuerdo a la alcoholemia

La legislación chilena especifica de acuerdo a la cantidad de gramos de alcohol por litro de sangre lo siguiente:

| CLASIFICACIÓN DEL ESTADO | TIPO DE INFRACCIÓN | SANCIÓN |
|--|---|--|
| Normal 0 a 0.49 gr/lit | Leve | Carabineros puede cursar una infracción o parte por conducir en condiciones físicas deficientes. |
| Bajo influencia del alcohol 0.5 a 0.99 gr/lit | GRAVE: a menos que alguien sobrio pueda seguir manejando, la persona es llevada a un recinto de Carabineros y queda retenida hasta que cedan los efectos del alcohol. | <p>➤ Dependiendo si hay o no lesionados.</p> <p>Las sanciones son: la suspensión de la licencia, que puede oscilar entre uno y seis meses, el pago de una multa entre 1 y 5 UTM, también puede haber sanción con prisión en grado mínimo (pena privativa de libertad entre 71 a 540 días).</p> |
| Estado de ebriedad 1 gr/lit y más. | MUY GRAVE: La persona queda detenida y puesta en manos del fiscal. | <p>➤ Conducir en estado de ebriedad es un delito y la ley contempla penas que van desde el presidio menor en su grado mínimo (71 a 540 días), multa de 2 a 10 UTM y suspensión de licencia de 6 meses a un año, hasta presidio menor en su grado máximo (3 a 5 años), multa de 8 a 20 UTM y suspensión de licencia de 2 a 4 años.</p> <p>En caso de reincidencia, la cancelación de la licencia será definitiva.</p> |

ESTIMACIONES:

■ 1 litro de cerveza: 0,9 grs/lit.

■ 1/2 litro de vino : 1,0 grs/lit.

■ 2 copas de whisky: 1,1 grs/lit.

■ 2 vasos de combinado: 1,0 grs/lit.

■ 1/2 litro de champagne: 1,2 grs/lit.

• Fuente: www.carabinerosdechile.cl

Consejos para un consumo responsable

➤ Si decides beber, toma en cuenta algunos consejos que ayudan a una relación responsable con el alcohol...:

- No bebas alcohol si tienes menos de 18 años.
- Si tomas NO manejes, llama a tu familia, pide un taxi o camina de regreso a casa.
- Si tu amigo/a tomó, no le dejes manejar o no te subas a su auto.
- No bebas con el estómago vacío. Si vas a tomar, come antes.
- Cuando tomes bebidas destiladas, agréales bastante bebida, hielo, jugo o agua.
- Trata de que un trago te dure alrededor de una hora y media. Bebe con sorbos cortos.
- No mantengas el trago en la mano todo el tiempo. Déjalo en la mesa después de cada sorbo. Si lo tienes en la mano, beberás con más frecuencia.

- En una reunión o fiesta, ¡no te dediques sólo a beber! Haz alguna cosa que te guste mientras bebes, por ejemplo, conversa, come, escucha música, planea actividades con tus amigos/as.
- Evita mezclar tragos.
- Si no tienes ganas de tomar o sientes que ya haz tomado suficiente, bebe una bebida o jugo (de manera que simule un trago) para evitar las presiones.
- Si tu amigo no quiere tomar, no lo presiones: apóyalo/a ofreciéndole una bebida o jugo.

