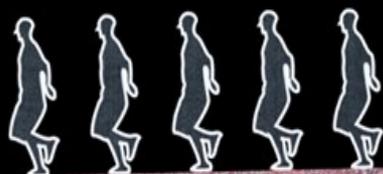


¿si todos tus amigos se tiran a un pozo...



# Alcohol: conciencia con ciencia



Programa  
**ARGOS**  
Murcia

El **alcohol** es la **droga más consumida**  
tanto por **adultos** como por **adolescentes y jóvenes**

(Fuente: Encuestas del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, EDADES y ESTUDES).

La campaña "**Alcohol: conciencia con ciencia**" forma parte de la fase comunitaria del Programa ARGOS-Murcia para la prevención y atención del consumo de alcohol y otras drogas desde la Atención Primaria de Salud.

Es necesario informar a adolescentes, mujeres embarazadas y en período de lactancia y a todos en general, sobre los riesgos del consumo de alcohol porque éste es un hábito extremadamente frecuente al que no se le suele dar en nuestra sociedad mucha importancia, para reflexionar sobre lo que podemos hacer ante este problema.

**¿Has consultado en tu centro de salud  
sobre los efectos del alcohol?**



Región de Murcia  
Consejería de Sanidad y Política Social



Fundación para la Formación  
e Investigación Sanitarias  
de la Región de Murcia



psnd

**SACAD EL CUESTIONARIO COMPLETADO EN CLASE.**

**¡VAMOS A APRENDER CON ÉL!**

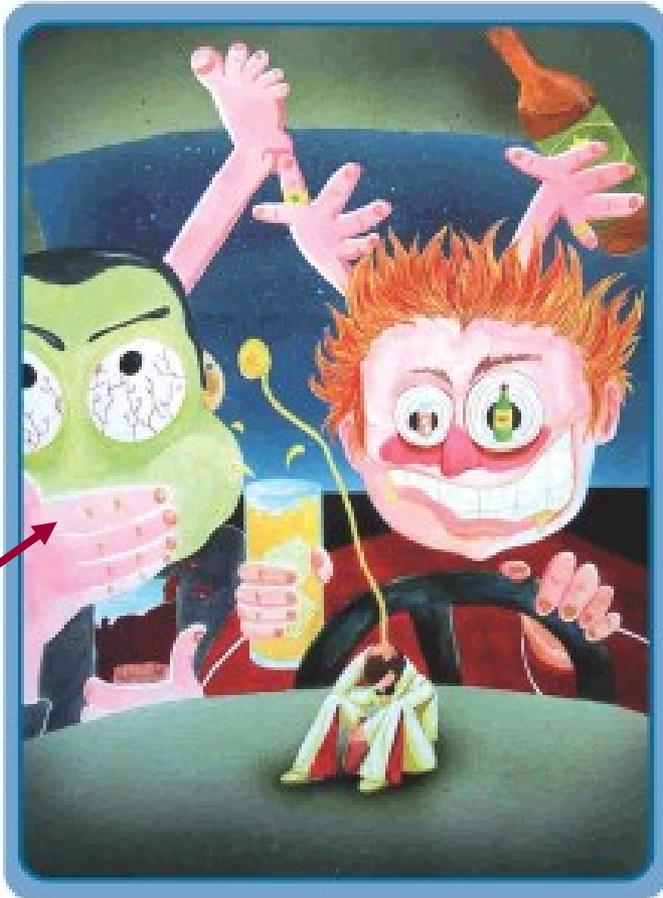
Hay falsas creencias sobre el alcohol  
que vamos a desmentir con ayuda de los conocimientos científicos actuales.

¿Cuántos de vosotros habéis contestado, a la **1ª pregunta** del cuestionario,  
que **el alcohol no es una droga?**, ¿cuántos que sí lo es?,

¿Por qué?

—————→ **El alcohol sí es una droga**

## CARTEL 1: DOS TONTOS EN APUROS



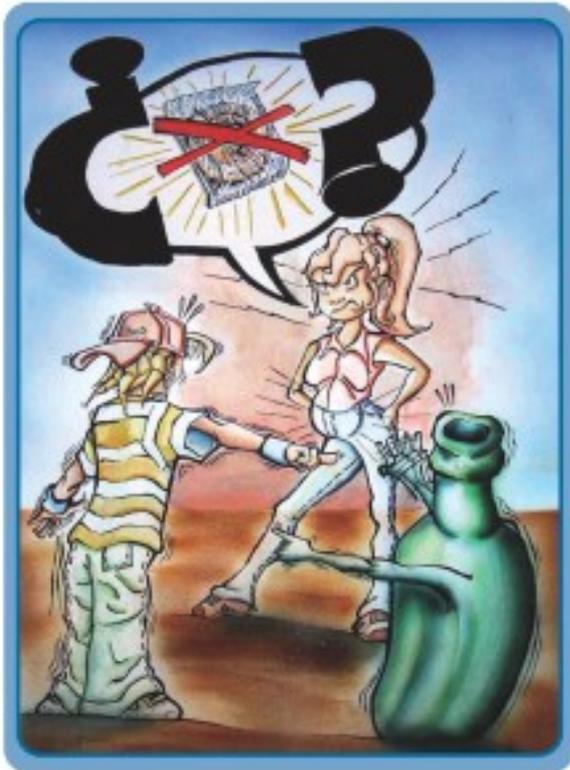
**Desde el Centro de Salud nos explican:**

- Efectos sobre la función psicomotora y las capacidades del conductor.
- Efectos sobre la visión.
- Efectos sobre el comportamiento y la conducta.

Uno de los muchos problemas derivados del consumo de alcohol es el que vamos a ver en el siguiente cartel...

CARTEL 2: ¿DE QUIÉN FUE LA CULPA?

¿Qué vemos en el cartel?



**Desde el Centro de Salud nos explican:**

- Efectos en la joven.
- Efectos en el hijo.

## ¿Cómo te ves o cómo te ven los demás?

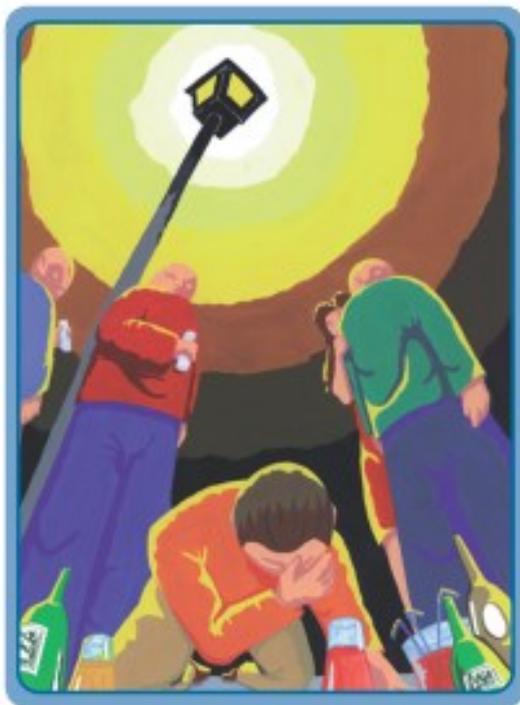


### Vamos a explicar el porqué:

- A igual peso y cantidad de alcohol, la mujer... y el hombre...
- Las mujeres son más vulnerables a los efectos de la bebida...

Ahora vamos a centrarnos en estas preguntas del cuestionario:

## TEMAS PARA EXPLICAR



Fuente: Centro de Documentación e Información de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

Nº 4.- La persona que más aguanta es la que más controla.

Nº 7.- El consumo de alcohol está íntimamente vinculado con problemas en los estudios y en las relaciones con familia y amigos.

Nº 8.- Beber alcohol mientras el organismo todavía no ha terminado con el desarrollo (adolescencia) es especialmente nocivo.



## CARTEL 5 Y CARTEL 6: ¿DIVERSIÓN O RUTINA?

# ¿Cuánto tarda el alcohol en quemarte?

CARTEL 5



Cuando se beben 1.000 litros de alcohol acumulados durante toda una vida, se produce demencia alcohólica = ésto equivaldría a 25 cervezas por día o a 6 cervezas al día durante 25 años...

El alcohol es la droga más consumida en España, tanto por adultos como por jóvenes, y su consumo se relaciona con más de 60 enfermedades.

La edad de inicio del consumo de alcohol en España está alrededor de los 13 años.

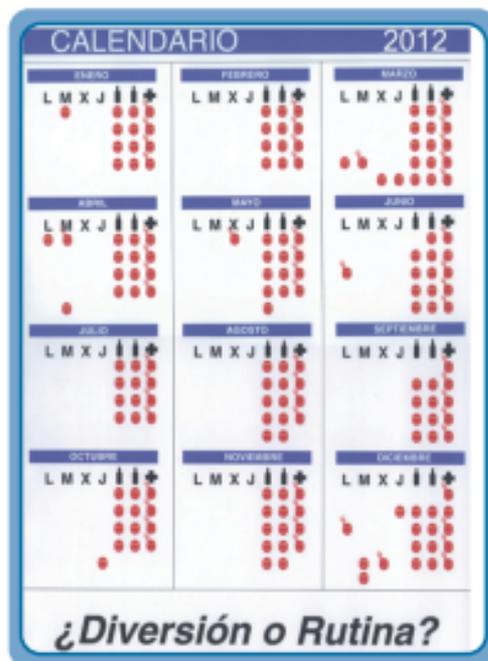
Aproximadamente el 10% de los bebedores de alcohol desarrollan adicción y, de ellos, el 4% lo hará a los 5 años de haberse iniciado. El alcohol desencadena a largo plazo trastornos mentales como depresión y esquizofrenia.

**Todo alcohólico previamente ha sido bebedor esporádico.**

Fuente: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, EDADES 2010.

# ¿Diversión o rutina?

CARTEL 6



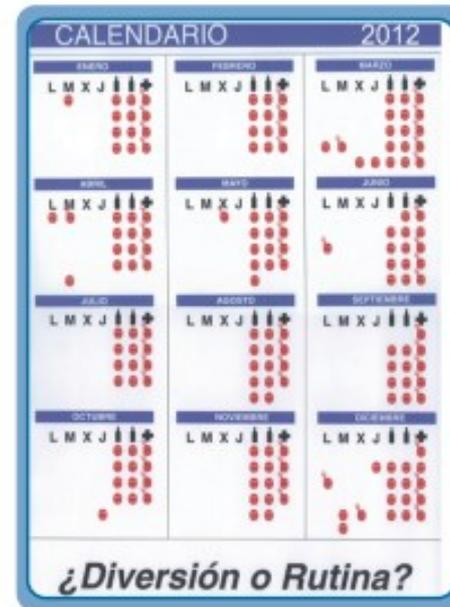
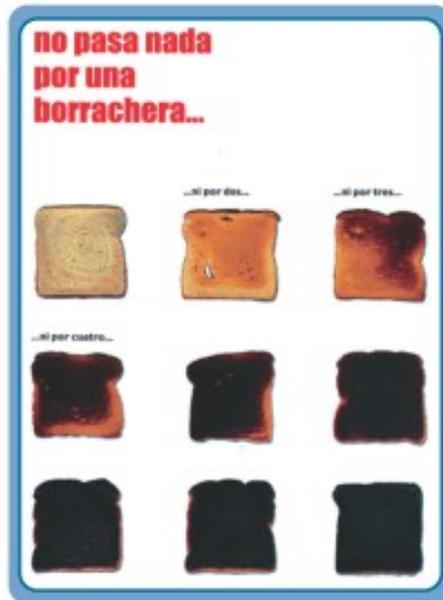
En la actualidad, las bebidas alcohólicas están muy presentes en el tiempo libre y en las relaciones sociales de los jóvenes. La mitad de los adolescentes españoles, no cree que consumir 4 ó 5 copas durante los fines de semana, pueda ocasionar problemas de salud.

El cerebro de los adolescentes es especialmente vulnerable a los efectos del alcohol. Numerosos estudios científicos, demuestran la asociación del consumo de alcohol con el daño cerebral en los adolescentes.

La falta de madurez psicológica, propia de la adolescencia, sumada al consumo de alcohol, dificulta el manejo de muchas situaciones: actitudes violentas y agresiones, problemas familiares y con los amigos, fracaso en los estudios, tener conductas de riesgo (conducción, sexo no seguro)...

Se bebe para hacer algo diferente ¿es diferente repetir todos los fines de semana lo mismo?, ¿beber de vez en cuando no tiene riesgos?

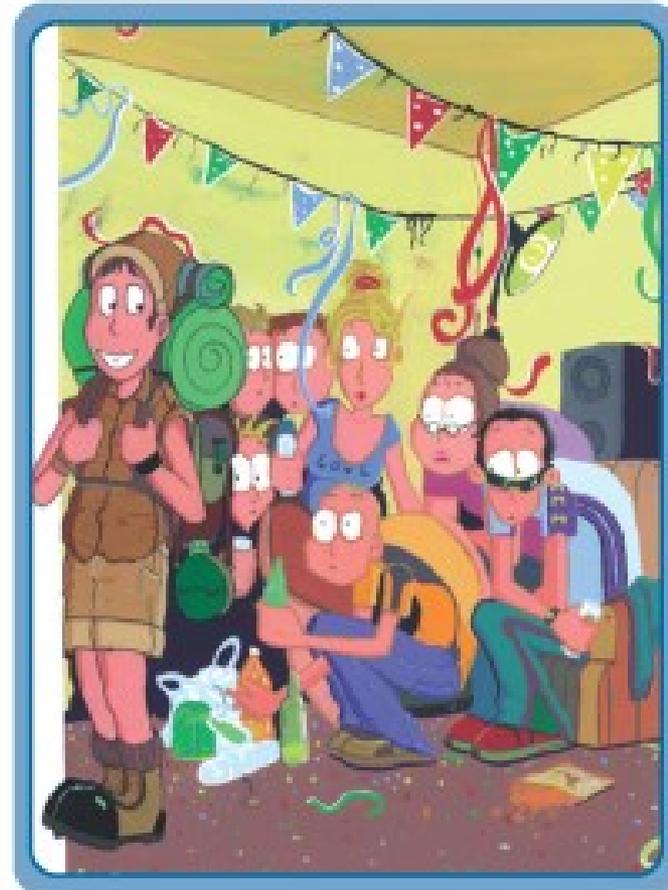
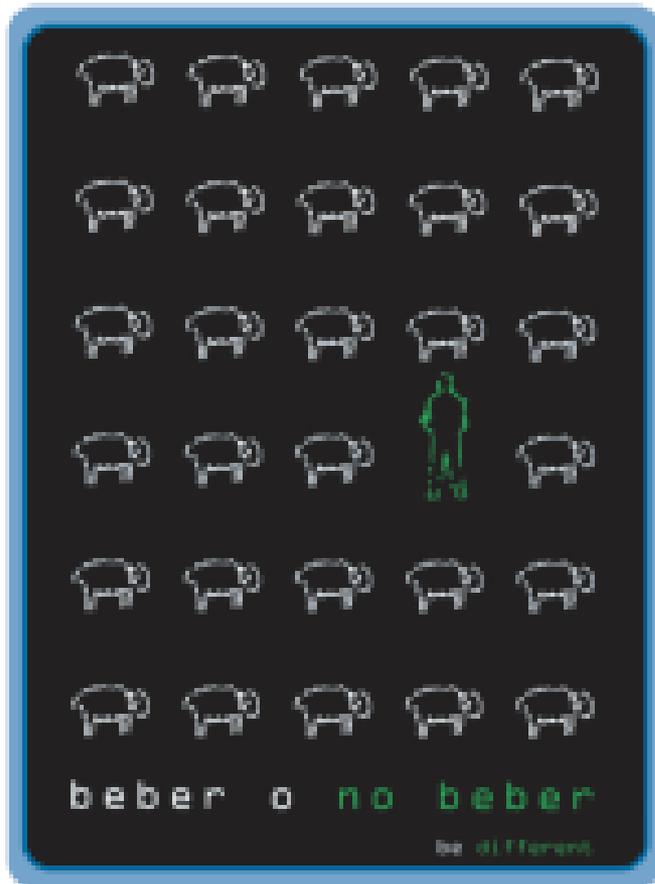
Fuente: Centro de Documentación e Información de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Estudio de Fernando Cadaveira, Universidad de Santiago de Compostela.



## TEMAS A TRATAR:

- Los perjuicios del abuso del alcohol son acumulativos para el organismo.
- Beber sólo los fines de semana, no deja de ser perjudicial
- Todo alcohólico previamente ha sido consumidor esporádico.

CARTEL 7 Y CARTEL 8: BEBER O NO BEBER Y "BE DIFFERENT"



Varios alumnos describen lo que sucede en estos dos carteles.

## Los sanitarios explican:

Pregunta del cuestionario que se responde:

Nº 3.- Beber en soledad es malo, si bebes en grupo no pasa nada.

### En el primer cartel:

- El motivo de beber puede ser que creamos que todos lo hacen, pero esto no es cierto y, aunque lo fuera, ¿por qué no ser una persona diferente del resto?

### En el segundo cartel:

- La chica que no hace botellón está lista para salir de acampada, el resto no.

Explicar cómo afecta la **presión del grupo de amigos** en el consumo de alcohol, **sobretudo en el ocio**. Necesidad de pertenencia y aceptación del grupo.

**La decisión SIEMPRE está  
en UNO mismo**