

### PRESENTACIÓN

Los efectos del consumo de alcohol son sobradamente conocidos por todos, pero su incidencia y prevalencia en la sociedad actual continua en unos niveles considerados altos.

Para contribuir a la información y ayuda de todos los ciudadanos con el fin de conseguir, entre todos, eliminar o disminuir el consumo del alcohol, hemos creado este tercer boletín informativo. Esperamos que sea de utilidad para todas las personas involucradas en su prevención.

**Ramón Isidro Sanchis Mangrián**  
Concejal de Sanidad y Consumo  
Ayuntamiento de Valencia

## ALCOHOL Y CONDUCCIÓN

El consumo de alcohol constituye posiblemente el factor de riesgo más importante de accidente de tráfico y de lesiones asociadas al mismo; a esto contribuyen varios factores:

1. El alcohol deteriora la capacidad de conducir vehículos de forma directamente proporcional a su concentración en sangre, de forma que el deterioro ocasionado por alcoholemias más elevadas incrementa sensiblemente la susceptibilidad a sufrir un accidente y las lesiones asociadas.
2. El alcohol además agrava las lesiones derivadas del accidente, incrementando la probabilidad de sufrir daños mortales y de padecer secuelas e incapacidades permanentes.



La probabilidad de fallecimiento es cinco veces mayor entre los conductores y peatones que presentan una alcoholemia superior a 0,5 g/l, de forma que el consumo de alcohol está implicado en el 30-50% de los accidentes mortales, en el 20-40% de los accidentes con víctimas no mortales y en el 10-30% de los accidentes con daños materiales exclusivamente.

La conducción con 0,5 g/l de etanol en sangre supone casi el doble de probabilidad de sufrir un accidente de circulación respecto a la conducción sin ingestión de alcohol, aumentando dicha probabilidad progresivamente a partir de esta concentración; así con 0,8 g/l el riesgo es casi cinco veces mayor que el que presentan los que no han bebido alcohol.

En los jóvenes la influencia del alcohol es todavía mayor ya que las características asociadas a la propia juventud (menos experiencia en conducir, consumos elevados los fines de semana, consumo asociado a otras sustancias, conducta desinhibida, etc.) hacen que este grupo de edad sea particularmente vulnerable. Se estima que el riesgo relativo de sufrir un accidente mortal con alcoholemias de 0,8 g/l es máximo entre la población de 16-17 años (165 veces) y entre la de 18-19 años (70 veces).

Los límites legales de alcoholemia en relación a la conducción de vehículos (Reglamento General de Circulación, aprobado por Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre, publicado en el BOE 306, de 23 de diciembre) son los siguientes:

- Como norma general se establece en 0,5 gramos de alcohol por litro de sangre (ó 0,25 mg de alcohol por litro de aire espirado) para personas que conducen vehículos y bicicletas.
- Para los vehículos destinados a transporte de mercancías de más de 3.500 Kg, para los vehículos destinados al transporte de viajeros, servicio público, transporte de menores y escolar, de mercancías peligrosas o de servicios de urgencia o transportes especiales, los conductores no podrán superar la tasa de alcohol en sangre de 0,3 gramos por litro de sangre (ó 0,15 mg por litro de alcohol en aire espirado).
- Los conductores de cualquier vehículo, durante los dos años siguientes a la obtención del permiso o licencia que les habilita para conducir, no podrán superar la tasa de alcohol en sangre de 0,3 gramos por litro de sangre (ó 0,15 mg por litro de alcohol en aire espirado).

\*Fuente: Plan Nacional Sobre Drogas. Informe de la Comisión Clínica sobre Alcohol. Febrero 2.007.

**S** **i** Presentación.

**U** **i** Alcohol y Conducción.

**M** **i** Alcohol i Societat.

**A** **i** Busca la diferencia.

**R** **i** Novedades Bibliográficas

**I** **i** ¿Ya tienes Plan?

**O**

# ALCOHOL I SOCIETAT

El consum (experimental/espòrdic/habitual) d'alcohol per part de la societat espanyola és quasi universal (segons l'enquesta domiciliària 2005-2006).

El 93,7% de la població l'ha "tastat" alguna vegada, la majoria el consumix de forma esporàdica o habitual (76,7% dins l'últim any, 64,6% l'últim mes i el 14,9% a "diari" durant l'últim mes).

Si veiem les dades per a la nostra Comunitat, encara són majors que la mitjana nacional: 94,7% l'han "tastat"; 77,5% dind l'últim any, 66,3% l'últim mes i el 15% a "diari".

De totes maneres, l'alcohol és la droga (encara que legal) més estesa entre la població i posat els efectes secundaris tant individuals (malalties, conflictes familiars...) com col·lectius (despesa sanitària, hores laborals perdudes...etc), caldria centrar en esta substància i en altres, també d'ús molt comú (tabac, cannabis i cocaïna) l'activitat preventiva dins l'àmbit de les drogodependències. L'objecte d'este "escrit" és de desmitificar certs "mites", valga la redundància, que existixen sobre l'alcohol i els seus suposats "beneficis".

1. L'alcohol no és una droga: FALS. És una droga que ralentitza les funcions cerebrals i altera la conducta inclús amb xicotetes quantitats. Consumit habitualment i en certa quantitat produïx alteracions en diferents òrgans del nostre cos.

2. L'alcohol és un aliment: FALS. No servix com a substitut del menjar sinó al contrari, augmenta la producció de greix amb la qual cosa engreixa però no alimenta.

3. L'alcohol és bo per al cor: FALS. No està demostrat que l'alcohol servisca per evitar malalties cardíaques, però si està demostrat, que el seu ús habitual pot alterar-ne el bon funcionament.

4. Els més forts aguanten millor l'alcohol: FALS. Els que aguanten millor l'alcohol són aquells en els quals l'organisme s'ha acostumat, és a dir, han desenvolupat "tolerància" a l'alcohol i això no significa que et produïska un dany menor, sinó que tens més possibilitats de convertir-te en dependent d'aquell.

5. El consum d'alcohol et fa entrar en calor i combatre el fred. FALS. L'alcohol produïx una sensació de calor per la vasodilatació perifèrica que produïx (va més sang a la pell), però però tal com hi ha més quantitat de sang en contacte amb la baixa temperatura ambient, esta (la sang) es refreda amb major rapidesa i en poc de temps la temperatura corporal disminúix i allò que sentiràs serà fred.

Per tot això i més coses que ací no cal comentar, convé, tant a títol individual com col·lectiu que abans d'usar/abusar de l'alcohol tinguem en compte estes indicacions amb la qual cosa JA estarem fent, d'alguna manera, prevenció enfront de l'alcohol.

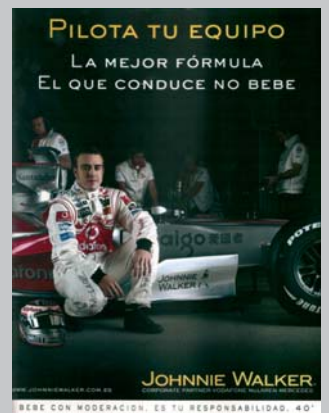


## BUSCA LA DIFERENCIA

Estas dos imágenes podríamos decir que son casi iguales salvo en una cosa: el nombre del Patrocinador Principal.

Desde hace dos años se sabe que la compañía de telefonía móvil "Vodafone" sería el Patrocinador Principal del Equipo "McLaren Mercedes" durante diez años, desde enero del 2.007 hasta enero del 2.017.

Como se puede ver en esta publicidad, "Johnnie Walker" que fue el Patrocinador Principal del "McLaren Mercedes" desde el 2.005 al 2.006 sigue utilizando durante el 2.007 esta imagen deportiva para desarrollar una actividad preventiva contra el consumo abusivo de alcohol. Esta actividad se inició el 1 de abril de 2.006 y en ella se promueve la figura del conductor alternativo.



"Lo expuesto en BUSCA LA DIFERENCIA nos permite quizás además reflexionar sobre la capacidad que tiene el alcohol de alterar la percepción de la realidad y hacernos ver una vez más que cuando hablamos de conducción el alcohol es mal consejero".

## SOBRE CONSUMO DE ALCOHOL

## I a tu... A on te porta L' alcohol?



**Autor:** UPC de la Mancomunidad de L'Horta Sud( Provincia de Valencia)

**Presentación:** Cuadernillo contenido en el Programa de Prevención de las Drogodependencias DK Vas?. 6 hojas.

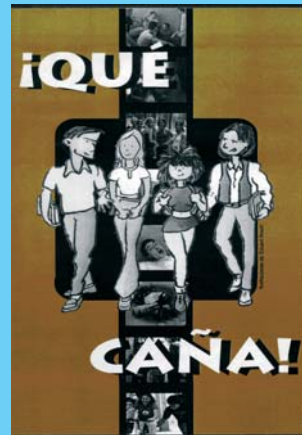
**Idioma:** Castellano – Valenciano

**Año:** 2007

**Población a que se dirige:** Medio escolar. 2ºCiclo de Educación Secundaria

**Contenido:** Tríptico que incluye conceptos básicos y una actividad didáctica para realizar con los jóvenes encaminada a analizar los diferentes riesgos del consumo de alcohol a través del análisis de noticias de prensa. En la portada, una carretera con señales alusivas al consumo de alcohol. Incluye un cuestionario de evaluación.

## ¡Qué caña! = Quina canya!



**Autor:** Carles Ariza y Miquel Nebot

**Presentación:** DVD ó VHS 27 minutos de duración (15 minutos de ficción y 12 minutos de videoguía)

**Idioma:** Castellano - Catalán  
Barcelona: Fundació Viure i Convivre, 2001

**Población a la que se dirige:** Medio escolar. 2ºCiclo de Educación Secundaria

**Contenido:** Un grupo de jóvenes se enfrenta de diferentes maneras al consumo de alcohol. El vídeo pretende prevenir el hábito del consumo de alcohol en escolares de 13 a 16 años y reforzar habilidades de resistencia a la presión del grupo y del entorno. Al terminar la historia hay una video guía para orientar a los educadores sobre cómo incidir en las diferentes escenas de vídeo.

## Guía clínica para el tratamiento del alcoholismo



**Autores:** Joseph Guardia (coord.), Miguel Angel Jiménez-Arriero, Paco Pascual, Gerardo Flórez, Montserrat Contell.

**Presentación:** Libro 17x24 cm. de 158 pag.

**Idioma:** Castellano

**Barcelona:** Socidrogalcohol, 2007.

**Contenido:** Esta guía es la primera de una serie de Guías editadas por Socidrogalcohol sobre diferentes sustancias adictivas con la finalidad de organizar el proceso asistencial y garantizar la asistencia basada en evidencias y la disminución de la variabilidad de las prácticas clínicas.

Índice.-

- 1.- Prólogo.
- 2.- Introducción.
- 3.- Definiciones operativas.
- 4.- Detección y diagnóstico
- 5.- La intervención.
- 6.- Tratamiento de desintoxicación.
- 7.- Tratamiento de deshabitación.
- 8.- Referencias bibliográficas.
- 9.- Anexos.

## Alcohol: Informes de la Comisión Clínica



**Autores:** Comisión Clínica de la Delegación del Gobierno del Plan Nacional sobre Drogas.

**Presentación:** Libro 17x24 cm. 166 pag.

**Idioma:** Castellano.

**Madrid:** Ministerio de Sanidad y Consumo. Plan Nacional sobre Drogas.

**Contenido:** El presente Informe es el segundo de los editados por la Comisión Clínica con el objetivo de actualizar la información disponible sobre las sustancias psicoactivas de consumo más extendido en nuestro país, para proporcionar a los profesionales de la salud y a la población general una revisión y puesta al día de los principales estudios e investigaciones en este caso sobre alcohol.

Índice.-

- 1.- Introducción.
- 2.- Situación actual del consumo de alcohol.
- 3.- Conceptos generales.
- 4.- Farmacología y metabolismo.
- 5.- El proceso de la adicción al alcohol.
- 6.- Patología asociada al consumo de alcohol.
- 7.- Alcohol y sociedad.
- 8.- Abordaje de los problemas generados por el consumo de alcohol.
- 9.- Conclusiones.
- 10.- Bibliografía.



# ¿YA TIENES PLAN?

Los jóvenes utilizan cada vez más las nuevas tecnologías como forma de relacionarse, de aprender y de divertirse. Internet, las consolas, el teléfono móvil, o los MP4 se han convertido en un estilo de vida, con el que se identifica la generación actual de jóvenes. La mayoría de usuarios adolescentes de internet optan por su faceta lúdica, pero también muchos de ellos, hacen un uso académico de la red. Internet se convierte así en el principal medio para obtener información que les asesore en muchos y variados temas tales como los estudios, la búsqueda de empleo, o las actividades de ocio y tiempo libre (conciertos, fiestas, estrenos de cine,...). Con todo lo bueno que eso conlleva, y lo malo.

Ante esta realidad, el Plan Municipal de Drogodependencias (PMD) en colaboración con la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD), ha creado un nuevo enlace para su página web, llamado "¿YA TIENES PLAN?". Esta página se dirige especialmente al ámbito escolar, tanto a alumnos como a profesores, y a las Asociaciones Juveniles de la ciudad de Valencia.

"¿YA TIENES PLAN?" se crea con el propósito de que se consolide, por una parte, como canal informativo, con actualizaciones periódicas de los programas y novedades en materia de prevención de drogodependencias; y por otra, y esta es la parte más importante, como un lugar donde poder expresar dudas, sugerencias, críticas y todo lo que tanto profesores, como estudiantes, mediadores juveniles y padres y madres quieran manifestar, relacionado, lógicamente, con la educación para la salud en general, y con la prevención de las drogodependencias, en particular.

Es decir, que sea un canal de comunicación bidireccional, que no sólo sirva para informar sino que permita poner de manifiesto, por ejemplo, las carencias que puedan tener los profesores a la hora de aplicar un programa en el aula, las preferencias de los estudiantes para trabajar en tutorías con un tema u otro relacionado con la prevención, o las demandas de las asociaciones juveniles en materia de formación.

Los adolescentes son especialmente proclives a comportarse tal y como sus amigos esperan que lo hagan, asumiendo como propias las creencias de los demás y ajustando sus comportamientos a ellas para evitar desajustes y problemas de integración en el grupo.

