

ACTIVIDAD



¿POR QUÉ SÍ O NO SE BEBE ALCOHOL?

Esta actividad tratará de las razones por las que algunas personas no beben y otras sí.

¿Cuáles son las razones por las que la gente joven o bien no bebe, o empieza a beber, o continúa bebiendo o deja de beber?

La meta de este ejercicio es que tú pienses un número de razones por las que cada grupo de jóvenes podrían explicar su comportamiento con respecto a beber alcohol. Por ejemplo: el primer grupo de jóvenes que no beben. ¿Qué tipo de razones tienen para no beber?

Piensa en algunas razones con tu grupo. Escríbelas en tus materiales.

Razones por las que los jóvenes no beben	Razones por las que algunos jóvenes empiezan a beber	Razones por las que algunos jóvenes continúan bebiendo	Razones por las que los jóvenes dejan de beber

CON CRITERIO PROPIO

Contesta las siguientes preguntas:

1. Da tres razones por las que creas, en tu opinión, que algunos pocos jóvenes empiezan a beber alcohol.

2. Da tres razones por las que, en tu opinión, creas que la gente joven no empieza a beber alcohol.

ACTIVIDAD



EFFECTOS DEL CONSUMO DE ALCOHOL

El alcohol es una droga que puede crear adicción física y psicológica. Cualquier persona que lo consuma puede llegar a ser dependiente según el tiempo, la cantidad y el patrón de consumo. El patrón de consumir alcohol sólo los fines de semanas es una de las formas más perjudiciales, porque una misma cantidad tomada en espacios cortos de tiempo resulta más nociva.

El alcohol **no** tiene efectos curativos, **no** es bueno para la salud, **no** estimula el apetito, **no** aumenta el número de glóbulos rojos y **no** favorece la producción de leche durante la lactancia materna.

Beber alcohol cuando se tiene frío **no** sirve para calentarse. Se produce un efecto vasodilatador con pérdida de calor después. El alcohol aumenta la actividad del corazón y el consumo de oxígeno.

El alcohol **no** aumenta el deseo sexual, produce disminución del deseo sexual, impotencia y atrofia testicular.

El alcohol **no** es un estimulante, es un depresor del sistema nervioso central:

- Produce una falta de percepción del riesgo y una falsa seguridad
- Provoca una descoordinación psicomotriz
- Origina somnolencia, cansancio y fatiga
- Retrasa el tiempo de reacción
- Supone una disminución de la respuesta refleja
- Conlleva alteraciones sensoriales principalmente de la visión
- Disminuye el control sobre las emociones (alegría, tristeza, agresividad)

EL EFECTO DEPRESOR DEL ALCOHOL SOBRE EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL IMPLICA UN ALTO RIESGO DE ACCIDENTES DE TRÁFICO, QUE SE POTENCIA AÚN MÁS SI A LA VEZ SE TOMAN MEDICAMENTOS U OTRO TIPO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS.

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL	
APARATO DIGESTIVO	Cirrosis hepática, pancreatitis, hepatitis alcohólica, gastritis y úlcera péptica.
SISTEMA NERVIOSO	Epilepsia, síndrome de abstinencia, <i>delirium tremens</i> , psicosis alcohólica, atrofia encefálica y polineuritis alcohólica (descoordinación y temblores).
APARATO CARDIOVASCULAR	Trastornos del ritmo cardíaco, hipertensión arterial e inflamación del músculo cardíaco.
CÁNCER	Cáncer de la cavidad oral, lengua, faringe, laringe y esófago y cáncer de hígado.
SÍNDROME ALCOHÓLICO FETAL	Malformaciones en la cara, extremidades, corazón y anomalías en el crecimiento y desarrollo psicomotor, incluido déficit mental.
APARATO REPRODUCTOR	Disminución del deseo sexual, impotencia y atrofia muscular.

EFECTOS A CORTO PLAZO DEL CONSUMO DEL ALCOHOL	
CONSUMO MEDIO-ALTO	<ul style="list-style-type: none">• Mareos• Vómitos• Ardor de estómago• Lentitud para reaccionar• Disminución del campo visual• Descoordinación psicomotriz• Sueño, cansancio y fatiga• No se percibe el riesgo• Una falsa seguridad• Falta de control sobre las emociones• Cambios bruscos de humor• Irritabilidad-agresividad.• Tendencia a la tristeza
CONSUMO EXCESIVO	<ul style="list-style-type: none">• Dependencia• Embriaguez profunda• Coma etílico• Muerte por parada cardíaca o por problemas respiratorios

En el cuadro siguiente aparecen una serie de afirmaciones, algunas son correctas y otras no lo son. Se trata de marcar en las casillas correspondientes una V si consideras que son verdaderas y una F si crees que son falsas.

	V	F
1. El alcohol sólo perjudica al que lo consume.		
2. Consumiendo una sola vez una dosis elevada de alcohol, se puede producir un coma etílico.		
3. El alcohol aumenta los reflejos.		
4. El alcohol puede producir impotencia sexual.		
5. El alcohol es beneficioso para la salud.		
6. El alcohol origina somnolencia, cansancio y fatiga.		
7. El alcohol es un estimulador del sistema nervioso central.		
8. El alcohol hace que seas más arriesgado.		
9. El alcohol tiene un efecto vasodilatador con pérdida posterior de calor		
10. Si solo bebes los fines de semana no pasa nada		

ACTIVIDAD



OBTENCIÓN DE LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS

TIPOS	PROCESO DE OBTENCIÓN	EJEMPLOS
BEBIDAS FERMENTADAS	FERMENTACIÓN	vino cerveza sidra
BEBIDAS DESTILADAS	DESTILACIÓN	whisky ron brandy ginebra licores aguardientes

La **fermentación** alcohólica es un proceso natural de fermentación producida sobre la glucosa por medio de la acción de las enzimas generadas por diversas levaduras, en cuya reacción se produce alcohol etílico, anhídrido carbónico y agua. En esta fermentación está basada la fabricación del vino a partir del mosto, obtenido en el prensado de la uva, y la fabricación de la cerveza y de numerosas bebidas alcohólicas

La **destilación** es un proceso artificial realizado a partir de una bebida fermentada. Este procedimiento consiste en separar por medio del calor una sustancia volátil (alcohol) de otras más fijas, enfriando luego su vapor para reducirla nuevamente a líquido. De esta forma puede aumentarse la concentración de alcohol puro.

Relaciona con flechas las siguientes bebidas con su correspondiente proceso de elaboración y después cada proceso con la característica adecuada:

Ron		
Sidra		
Ginebra	Destilación	Proceso natural
Licores		
Vino	Fermentación	Proceso artificial
Whisky		
Cerveza		
Aguardiente		

ACTIVIDAD

4

SEPARACIÓN DE UNA MEZCLA POR DESTILACIÓN

OBJETIVO

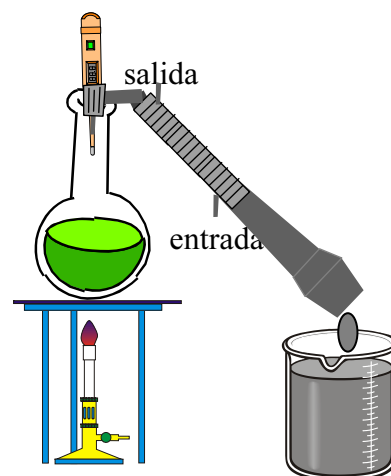
Extraer el etanol de una bebida alcohólica, por ejemplo, vino tinto o rosado, por el procedimiento de destilación.

MATERIALES

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| - Matraz de destilación | - Pies con soporte (2) |
| - Tubo de refrigeración | - Nueces y rejilla |
| - Tapones con orificio | - Vaso de precipitado |
| - Termómetro | - Mechero de gas |
| - Tubos de goma | - Vino tinto o rosado |

REALIZACIÓN

1. Poner en el matraz de destilación 100 cm³ de vino, cuidando que no se manche el tubo de salida. Se cierra bien con un tapón con orificio, en el que se pone un termómetro.
2. Situar el matraz de destilación sobre un soporte con rejilla, bajo la cual se coloca el mechero de gas. Situar el tubo de refrigeración sobre el otro soporte, conectando su entrada y salida de agua de refrigeración al grifo. Con los tubos de goma se conecta un extremo al matraz de destilación y el otro sobre el vaso de precipitado.
3. Abrir el grifo, suavemente, para la refrigeración y encender el mechero para calentar el matraz hasta que la temperatura sea de 80-85 grados. Mantenerla durante un tiempo.
4. Apagar el mechero cuando hayan salido varios cm³ de la nueva sustancia por el extremo del tubo de refrigeración.



CUESTIONES Y CONCLUSIONES

- Observa el termómetro y anota su comportamiento:

Temperatura inicial_____

Temperatura a la que empieza a salir la nueva sustancia_____

¿Hierve la mezcla?_____¿A qué temperatura?_____

- **¿Qué va saliendo por el extremo del tubo de refrigeración?**_____

Ponte una gota en un dedo y huélela. ¿A qué huele?_____

Ponte una gota de agua y compara el olor con la anterior. Observa el tiempo de evaporación. ¿Qué gota se evapora antes?

- **¿Qué va sucediendo en el matraz? Observa y anota.**

¿Qué queda en el matraz al final de la operación?_____

¿Por qué?_____

- **Explica los cambios de estado que sufre el alcohol durante el proceso en:**

1. En el matraz:

2. En el tubo de refrigeración:



ACTIVIDAD

Uso, ABUSO Y DEPENDENCIA DEL ALCOHOL

USO: el uso que se pueda hacer del alcohol, al igual que el de cualquier otra sustancia, puede ser más o menos adecuado. No produce el mismo efecto beber un vasito de vino durante una comida que hacerlo en ayunas. Un uso problemático del consumo de alcohol puede ser la combinación con otras sustancias (medicamentos, por ejemplo). Un uso no problemático es cuando se toman pequeñas cantidades, con poca frecuencia y cuando no supone consecuencias negativas para la persona que lo ingiere.

ABUSO: se llama abuso al *uso problemático*, es decir el que trae consigo consecuencias negativas (físicas, psicológicas o sociales). El consumo de alcohol puede ser problemático si se superan ciertas dosis o si coincide con la realización de acciones que requieran atención (conducir, utilizar máquinas peligrosas) o por las características de las personas que lo consumen (ser muy joven, tener problemas médicos, estar embarazada...).

DEPENDENCIA: se da en personas que tienen tolerancia al alcohol (cada vez necesitan más cantidad para sentir los mismos efectos), que sufren abstinencia (sienten malestar al pasar cierto tiempo sin beber) y que presentan un deseo irrefrenable de tomar alcohol de forma continua o periódica. Ésta es una de las formas de abuso más peligrosa. Pero también lo son una ingesta excesiva de una sola vez, que puede producir *coma etílico*, o mezclas explosivas, o desconocer la composición de lo que se está bebiendo.

Clasifica las siguientes situaciones de consumo en uso, abuso o dependencia:

1. Bebo una copita de vino a la semana.
2. Necesito beber para realizar mi trabajo habitual porque de lo contrario me tiembla el pulso.
3. Bebo tres whiskys los viernes y los sábados cuando salgo con los amigos.
4. Estoy tomando un medicamento para la epilepsia y bebo una caña de cerveza.
5. He bebido dos cañas y un *calimocho* y tengo que conducir el coche para volver a casa.

Uso	
ABUSO	
DEPENDENCIA	

CONCLUSIONES PROPIAS.

Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es una adicción y cuáles son los síntomas?

2. ¿Has tenido algún hábito que te haya resultado difícil de dejar? _____
¿Sí? ¿Cuál? _____

3. ¿Intentaste alguna vez dejar ese hábito? _____
¿Sí? ¿Cuándo? _____

4. ¿Cómo intentaste dejarlo? _____
¿Lo conseguiste? _____ ¿Sí? ¿Cómo lo lograste? _____



ACTIVIDAD

MODELOS DE CONSUMO

FRECUENCIA	CANTIDAD	INTENCIONALIDAD
DIARIA	MÍNIMA	COLOCARSE
SEMANAL	MEDIA	SABOREARLO
OCASIONAL	EXCESIVA	OLVIDAR

Se puede beber solo o acompañado, dando lugar a un tipo de bebedor que llamamos social o individual.

EJEMPLO: Carmen bebe ocasionalmente una cantidad excesiva para “colocarse” con los amigos.

Siguiendo el ejemplo anterior y el cuadro, enumera distintos modelos de consumo.