

## ACTIVIDAD



### ¿CUÁNTO ALCOHOL CONSUME UN BEBEDOR?

**SI NO TE HAS PARADO A PENSAR CUÁNTO ALCOHOL SE CONSUME A TU ALREDEDOR, ESTE PUEDE SER EL MOMENTO.**

Puedes utilizar la fórmula siguiente:

$$\text{Gramos de alcohol puro ingerido} = \frac{\text{Cantidad ingerida en mililitros} \times \text{Graduación alcohólica} \times 0,8}{100}$$

Siendo 0,8 el peso específico del etanol.

Ejemplo: En media botella de vino (500 ml o cc) hay 48 gramos de alcohol puro

$$\text{Gramos de alcohol puro} = 500 \times 12 \times 0,8 / 100 = 48 \text{ gr}$$

### GRADUACIÓN ALCOHÓLICA

TIPO DE BEBIDAS	GRADOS	GRADUACION MEDIA
Cerveza	4-9	5
Sidra	3-8	5
Vino	10-15	12
Cava	10-15	12
Vermut	15-20	17
Licores y brandys	35-45	38
Whisky y aguardientes	46-65	40

Otro método que se utiliza para calcular el consumo de alcohol es el basado en **unidades** (drinks). Cada unidad equivale a 8-10 gramos de alcohol.

Para una rápida valoración del alcohol consumido utiliza la siguiente tabla.

Cálculo del consumo de alcohol en unidades y gramos.

<b>Tipo de Bebida</b>	<b>Volumen</b>	<b>Nº de unidades</b>	<b>Nº de gramos</b>
Vino	1 vaso (100 ml)	1	8
	1 litro	10	80
Cerveza	1 caña (200 ml)	1	8
	1 litro	5	40
Copas	1 copa (50 ml)	2	16
	1 carajillo (25 ml)	1	8
	1 combinado (50 ml)	2	16
	1 litro	40	320
Generosos (jerez, cava, vermouth)	1 copa (50 ml)	1	8
	1 vermouth (100 ml)	2	16
	1 litro	20	160

**Piensa en una tarde/noche de un viernes o sábado que hayas salido con tus amigos.**

**Responde las siguientes cuestiones:**

¿Consumiste bebidas alcohólicas?

---

¿Qué tipo de bebidas?

---

Cuantifica tu consumo de alcohol o el de tus amigos en uno de esos días.

---



## ACTIVIDAD

### ¿CUÁNTO ALCOHOL ES DEMASIADO?

No se puede responder de una forma única y concreta.

Cada persona y cada circunstancia son únicas.

Por ejemplo, si vas a **CONDUCIR** lo seguro es **NO BEBER** alcohol.

La defensa metabólica ante el alcohol es más baja en menores de 17 años, por lo que su consumo en estas etapas de la vida, puede producir más fácilmente alteraciones orgánicas y/o psicológicas.

Debes saber que **NO EXISTE UN LIMITE DE SEGURIDAD DE CONSUMO DE ALCOHOL EN MENORES DE EDAD.**

En **ADULTOS**, y sólo **como orientación general**, existen unos **límites de consumo considerados seguros internacionalmente**, y que tienden a ser cada vez más restrictivos. Éstos son:

- **hombres** sanos, no superar los **30 gramos de alcohol puro al día.**
- **mujeres** sanas, no superar los **20 gramos de alcohol puro al día.**

Todas estas consideraciones han llevado a que instituciones como **la Organización Mundial de la Salud** o el **Ministerio de Sanidad y Consumo español** hagan suyo el siguiente mensaje:

**ALCOHOL, CUANTO MENOS MEJOR**

Los **Accidentes de Tráfico** son la primera causa de muerte en la adolescencia y juventud.

Y no olvides que no se trata del azar o el destino, tu puedes evitarlo.

**La mayoría de los accidentes graves en jóvenes se produce en fin de semana.**

La primera causa es el **alcohol** y, en muchos casos, la **falta de experiencia** al volante.

Además, los riesgos del alcohol *se multiplican* si se mezcla con otras sustancias o medicamentos.

**Accidente relacionando con el alcohol** es aquel en el cual un conductor o peatón implicado presenta un nivel por encima del límite legal.

**En España, recientemente se han reducido los límites legales de alcoholemia.**

**Real Decreto 2282/1998, de 23 de octubre**

**0,5 gr/l** Turismos

**0,3 gr/l** Profesionales y conductores de turismo ***durante los 2 primeros años de experiencia***

Piensa:

¿Has conducido una moto después de haber bebido alcohol?

---

¿Te has subido al coche/moto de un amigo que iba bebido?

---

¿Has pensado en las consecuencias?

---

¿Conoces personalmente a alguien que se haya visto en una situación similar, e incluso que haya sufrido las consecuencias de un accidente de tráfico?

---

**Actividad en grupo:**

¿Qué alternativas hay para evitar esta situación?

---

## ACTIVIDAD



### **BEBEDOR PASIVO**

**"Bebedor pasivo" es aquella persona que se encuentra inmersa en situaciones en las que hay alguien consumiendo alcohol de forma irresponsable.**

Las consecuencias pueden ser incluso más dramáticas que las descritas en el tabaquismo pasivo (por ejemplo un alcohólico que maltrata a sus hijos.....).

**Reflexiona** sobre posibles situaciones en las que podamos hablar de "bebedor pasivo":

---

---

---

---