



Si controlas...

**...vuelves
vuelves**



Ayuntamiento de
**POZUELO
DE ALARCÓN**

etraSa 
national radio esp

Controlas

Estimados alumnos:

Una de las prioridades del Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón es la de contribuir a la Prevención del Consumo de Drogas en todos los ámbitos.

No debemos olvidar que los accidentes de circulación constituyen la primera causa de mortalidad en la población juvenil española. Por esta razón nos parece fundamental que se os informe con todo rigor del peligro que conlleva conducir bajo los efectos del alcohol y de otras sustancias tóxicas.

Comprometernos en esta tarea es una responsabilidad de todos. Y por ello, mediante la prevención, vamos a intentar reducir el número de accidentes de tráfico que se producen por esta causa.

Desde el Ayuntamiento nos hemos tomado muy en serio este objetivo, aunque somos conscientes de que vuestro interés e implicación es esencial para lograrlo. Os animamos a trabajar estos materiales que se han elaborado cuidadosamente, para conocer en profundidad los riesgos, tanto atendiendo a los aspectos legales del consumo de alcohol asociado a la conducción, como a la forma en que afectan en todos los aspectos de la vida los accidentes de tráfico.

Todas vuestras sugerencias serán bien recibidas. Gracias por vuestra colaboración.

312

Dña. Beatriz Pérez Abraham
Tercer Teniente de Alcalde
Concejal de Familia, Asuntos Sociales y Mujer

vuelves

controlas

ÍNDICE

1. ENTIDADES COLABORADORAS.....	2
2. ALCOHOL Y TRÁFICO	3
3. EL ALCOHOL Y SUS EFECTOS.....	4
4. ¿QUÉ DICE LA NORMATIVA?.....	10
5. CONDUCCIÓN Y OTRAS DROGAS.....	13
6. ALGUNOS CONSEJOS	16
7. TEST DE EVALUACIÓN	17
8. MITOS Y FALSAS CREENCIAS EN TORNO AL ALCOHOL	19
9. SI BEBES, ¿POR QUÉ BEBES?.....	21
10. TÁCTICAS DE PERSUASIÓN: ¡REBÉLATE!	22
11. ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR LA PRESIÓN DE GRUPO	24
11. SUGERENCIAS: Si controlas vuelves.....	26
PARA SABER MÁS.....	27



1. ENTIDADES COLABORADORAS:

- Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón
- Asociación Española de Lesionados Medulares (AESLEME)
- Etrasa – Editorial Tráfico Vial



2. ALCOHOL Y TRÁFICO

A la hora de tomar la responsabilidad de conducir, es importante que te pares a pensar sobre las posibles consecuencias y los riesgos de un mal uso de los vehículos. No es cuestión de conducir con miedo pero hay cosas que están pasando y están pasando ahora, en estos momentos, y por eso es conveniente pararse a reflexionar sobre algunos aspectos.

Hoy conocemos mejor la tipología y las causas de los accidentes de tráfico (véase: "Las principales cifras de la siniestralidad vial. Año 2008" Dirección General de Tráfico). No son simples cifras, son datos que hablan de una realidad reciente:

Hay varias cosas que resuenan al leer estos datos: JÓVENES, ALCOHOL, ACCIDENTES, NOCHE, TRÁFICO, FALLECIDOS, CONDUCCIÓN, FIN DE SEMANA, HERIDOS GRAVES, RIESGO...

Reflexionemos sobre ello:

Los accidentes de circulación son la primera causa de muerte entre la población juvenil española por encima de enfermedades como el sida y las drogas.

La tasa mas alta de fallecidos por millón de población se encuentra en el grupo de edad de los 15 a los 24 años.

Tras análisis toxicológico el alcohol esta presente en el 30,97 % de los conductores fallecidos en accidente de trafico, siendo la noche (entre las 20,00 y las 08,00 horas) el periodo del día con mas baja intensidad de trafico es sin embargo ,el mas peligroso, computando el 38 %de las victimas mortales.

Es durante el fin de semana en la carretera cuando se registran mas accidentes, siendo estos además de mas gravedad.

El accidente de tráfico es la primera causa de discapacidad en el mundo.



vuelves

controles

3. EL ALCOHOL Y SUS EFECTOS

El consumo de alcohol es algo muy presente en nuestro entorno cultural. Sin embargo esta aceptación generalizada de su uso no implica que no te responsabilices del mismo y conozcas sus riesgos.

Las bebidas alcohólicas contienen alcohol etílico (etanol), que es el responsable de los efectos de estas bebidas.

El ALCOHOL es una sustancia depresora del sistema nervioso central. Sacamos de aquí 2 reflexiones iniciales:

La primera es que es una DROGA (como otras drogas, altera el funcionamiento del sistema nervioso central y puede generar dependencia); la segunda es que, al contrario de lo que se pudiera pensar, no estimula sino que disminuye la agilidad mental y la coordinación motora, ralentizando nuestros pensamientos y movimientos.

Existen 2 tipos de bebidas alcohólicas:

- * **Bebidas fermentadas:** proceden de la fermentación de frutos o cereales (uvas, manzanas, cereales...). Estarían aquí incluidas las cervezas, los vinos y las sidras.

- * **Bebidas destiladas:** proceden de eliminar una parte del agua contenida en las bebidas fermentadas mediante el proceso de destilación, lo que hace que la concentración de alcohol sea mayor. A este grupo pertenecen por ejemplo: los aguardientes, licores de frutas, ginebra, ron, whisky, etc.



Sin embargo, todas las bebidas alcohólicas tienen en común que contienen etanol (alcohol etílico) que es el responsable de los efectos que producen. Lo que varía es la concentración de alcohol que tienen; esto se refleja en el grado alcohólico: 4°, 7°, 40°, etc. que expresa el porcentaje de alcohol puro que contienen. Así, una bebida de 7° significa que un 7% de esa bebida es alcohol puro.

Aunque esto puede llevar a confusiones si se piensa que solo por beber bebidas de menor graduación se disminuyen los riesgos.

Por ejemplo: Si 1 litro de cerveza (5°) tiene 50 cc de alcohol, una lata (1/3 de litro) tendría 17 cc. Si 1 litro de whisky (40°) tiene 400 cc de alcohol, una copa (50 cc) tendría 20 cc. Prácticamente lo mismo que una lata de cerveza.

El alcohol ingerido en las bebidas se absorbe en el estómago (en un 20%) y en el intestino (en un 80%), pasando a la sangre que lo distribuye por todo el organismo. Al llegar al cerebro provoca efectos negativos, disminuyendo las facultades necesarias para la conducción.

A su vez, el hígado trabaja para eliminar del organismo el tóxico, el alcohol, que se ha ingerido. La metabolización del alcohol en el hígado varía según las circunstancias personales (no todo el mundo lo elimina por igual).



TASAS DE ALCOHOLEMIA:

La alcoholemia es la concentración de alcohol en sangre o en aire espirado y se expresa en gramos de alcohol por litro de sangre o aire (mg/l). Es también la medida que marcará si podemos conducir o no.

La concentración de alcohol en la sangre no es constante después de beber una misma cantidad de alcohol.

vuelve



Controlas

Varía entre personas distintas o en una misma persona según el momento. De aquí deducimos que no siempre nos va a afectar por igual la bebida, es decir, no siempre se puede “controlar”.

Aunque existe un USO del alcohol bastante extendido en nuestra sociedad (hablamos de USO cuando no se detectan consecuencias negativas en el consumidor ni en su entorno), en muchos casos puede degenerar en ABUSO (cuando se producen consecuencias negativas para el consumidor o su entorno), y en último caso llegar a la DEPENDENCIA de la sustancia.

Es verdad que la frontera entre **USO y ABUSO** puede ser algo muy relativo y escurridizo de delimitar. Sin embargo habría que fijarse en varios factores para diferenciar:

- **La cantidad de alcohol consumida;** evidentemente no es lo mismo beber un vaso que una botella (a mayor cantidad mayor riesgo de abuso).

- **La frecuencia con que se bebe;** (el ritmo, la velocidad, el número de veces que se bebe, la avidez en la ingesta, afectará a sus consecuencias: a mayor frecuencia mayor riesgo).

- **Las circunstancias personales;** dependiendo del sexo, la edad, del peso corporal, de si se está tomando medicación o no, del estado de salud del momento, de la tarea que se vaya a realizar, etc. No todo el mundo reacciona igual ante el alcohol; incluso una misma persona ante la misma cantidad puede variar según su momento personal.

- **La función que tiene el consumo;** no es lo mismo tomar una cerveza con un amigo que beber porque estás triste, para desinhibirte o desestresarte.



La variación en los niveles de alcoholemia dependen de factores como:

- ♦ **La cantidad de alcohol tomada** (a más cantidad mayor tasa) y la rapidez con que se ingiere (cuanto más rápido más se absorbe).
- ♦ **El grado alcohólico de la bebida** (las bebidas de mayor graduación se absorben con mayor rapidez).
- ♦ **El tiempo transcurrido** hasta que el alcohol pasa a la sangre y lo que tarda en ser eliminado (si se bebe despacio la alcoholemia va elevándose progresivamente sin ascensos bruscos). La tasa máxima de absorción se alcanza entre los 30 y 90 minutos después de haber bebido.
- ♦ **La alimentación** (con el estómago lleno el ritmo de absorción se ralentiza y el alcohol pasa más lentamente a la sangre).
- ♦ **La corpulencia y el peso** (a mayor peso menor tasa de alcoholemia ante la misma cantidad de alcohol ingerida).
- ♦ **El sexo:** las mujeres metabolizan peor el alcohol que los hombres y alcanzan tasas más elevadas ante la misma cantidad de alcohol ingerida. Esto es porque tienen menor cantidad de agua en su cuerpo.

EFFECTOS SOBRE EL ORGANISMO Y SOBRE LA CONDUCCIÓN

El alcohol disminuye la agilidad mental y la coordinación motora incluso en pequeñas dosis. La sensación de euforia inicial produce un falso sentimiento de dominio y seguridad y sin darnos cuenta nuestra visión, nuestros reflejos y nuestro pensamiento se hacen más lentos. Afecta así a muchas facultades necesarias para la conducción.



Controlas



Has de tener claro que si conduces y bebes alcohol siempre estás en una situación con riesgo de consecuencias para ti y otras personas.

Bajo los efectos del alcohol la conducción se hace peligrosa porque:

- ✱ **Disminuyen los reflejos y aumenta el tiempo de reacción** (aumenta la distancia recorrida desde que el conductor percibe una señal ante la que reaccionar hasta que actúa sobre los mandos del vehículo).
- ✱ **Disminuye la resistencia física y la capacidad de movimientos.**
- ✱ **Disminuye la visión y la percepción**, reduciéndose el campo visual.
- ✱ **Disminuye la agudeza auditiva.**
- ✱ **Falsea la correcta apreciación** de distancias y velocidades.
- ✱ **Los movimientos se hacen menos precisos** y perturba el sentido del equilibrio.
- ✱ **Se modifican las capacidades mentales** de juicio y razonamiento y las de concentración (disminuye la capacidad de atención). Se sobrevaloran las propias capacidades y se toman decisiones más arriesgadas, subestimando el peligro.
- ✱ **Menor percepción del color rojo** (de frenado, semáforos, señalizaciones de obras...)

Existe además otro problema añadido: el alcohol produce estos efectos pero a la vez hace que **no seas consciente de la pérdida de facultades**, es decir, la euforia inicial que provoca el alcohol no te permite apreciar los efectos (sensación de poder y desinhibición) y no se tiene conciencia del peligro que se corre si se conduce después de haber bebido.

si vas a
ol estarás
ón de ABUSO,
encias nega-
ersonas.

Te sientes invulnerable y subestimas el riesgo. Es precisamente esta ilusión de la INVULNERABILIDAD la que te acercará a conductas más temerarias.

Las infracciones más habituales asociadas al consumo de alcohol son:



◆ No guardar la distancia de seguridad entre vehículos.

◆ Salirse fuera de la calzada.

◆ Circular invadiendo el carril contrario, o en dirección contraria o prohibida.

◆ Señalización e iluminación incorrecta de las maniobras.

◆ Conducción errática y adelantamientos inadecuados.

◆ Velocidad inadecuada.

◆ Respuesta retardada a la señalización o no respeto a las señales de tráfico.



Para que te hagas una idea de lo rápido que puedes llegar a tasas de alcoholemia que te impedirían conducir observa lo siguiente:

Varón (70 kg)	Cerveza	Vino	Whisky
0,3 g/l en sangre	 1 lata (333 ml) o 2 cañas	 1,5 vasos (de 100 ml)	 1 vaso (de 45ml)
0,5 g/l en sangre	 2 latas (333 ml) o 3 cañas	 2,5 vasos (de 100 ml)	 2 vasos (de 45ml)
Mujer (60 kg)	Cerveza	Vino	Whisky
0,3 g/l en sangre	 0,5 - 1 lata (333 ml) o 2 cañas	 1 vaso (de 100 ml)	 0,5 - 1 vaso (de 45ml)
0,5 g/l en sangre	 2 latas (333 ml) o 3 cañas	 2,5 vasos (de 100 ml)	 2 vasos (de 45ml)



vuelve

Controles

Los efectos según la tasa de alcoholemia se pueden resumir en:

0,2 g/l en sangre o 0,1 mg/l en aire espirado:	• disminución de reflejos. • falsa percepción de las distancias.
0,3 g/l en sangre o 0,15 mg/l en aire espirado:	• la velocidad percibida es menor que la real. • atención dividida y euforia.
0,5 g/l en sangre o 0,25 mg/l en aire espirado:	• incremento del tiempo de reacción. • somnolencia.



4. ¿QUÉ DICE LA NORMATIVA?

Según establece el reglamento general de circulación en España los límites de alcoholemia para conducir son:

0,3 g/l en sangre (0,15 mg/l en aire espirado) para los conductores noveles (durante los 2 años siguientes a la obtención del permiso) y los profesionales (conductores de vehículos destinados al transporte de viajeros o mercancías). 0,5 g/l en sangre (0,25 mg/l en aire espirado) para el resto de los conductores.

El incumplimiento de lo arriba indicado lleva parejo una denuncia administrativa, que se salda generalmente con el abono de una sanción y la retirada de puntos en el permiso.

En el año 2008 entra en vigor una modificación del código penal (ley organica 15/07), en la que se establece que en el caso de una tasa superior a 1,2 gramos de alcohol por litro de sangre o 0,60 miligramos por litro en el aire espirado es infracción penal.

Ojo, uno comete un DELITO contra la seguridad vial, ya no es preciso el presentar sintomatología de alcoholemia, el ir borracho, sino que si la maquina etilometro arroja tras soplar una tasa superior a 0,60 miligramos litro, serás detenido por la Policia por un presunto delito contra la seguridad vial.



Irás a juicio rápido y en el caso de ser condenado, un juez establecerá una sentencia, que ira desde una multa o cantidad a pagar junto a la suspensión de la licencia o permiso de conducción.

Todo esto suponiendo que la conducta no sea agravada por temeridad o desprecio a la vida de los demás, por ejemplo un accidente, pudiendo llegar a ir a la cárcel.

Por supuesto cuando uno es condenado por un delito quedan antecedentes penales, que varían en función de la pena impuesta.



Dice la Ley que todos los conductores de vehículos y bicicletas están obligados a someterse a la prueba de alcoholemia, la negativa a someterse es un delito contra la seguridad vial.

Es obligatorio someterse a la prueba de alcoholemia en los siguientes casos:

- 1) **Para todo usuario** (incluidos peatones) **implicado en un accidente de circulación.**
- 2) **Para todos los conductores denunciados** por cualquier infracción al reglamento (incluidos los usuarios de bicicletas).
- 3) **Para todo aquél que presente síntomas externos de intoxicación** por alcohol y/o estupeficientes.
- 4) **Ante cualquier control preventivo** (incluidos los conductores de bicicletas).

6



vuelve

controles

En el caso de dar positivo al control, se le inmovilizará el vehículo y tendrá que hacerse cargo de los gastos derivados (grúa, etc.), a no ser que haya un conductor alternativo que previamente haya pasado la prueba y no dé positivo.

Si no está de acuerdo con el resultado tiene derecho a una segunda prueba 10 minutos después de la primera. Si aún así no está de acuerdo, tiene derecho a que se le acompañe a una prueba de contraste, análisis de sangre u orina, si el resultado es positivo, el coste de los gastos lo asume el conductor; si es negativo el coste lo asume la administración competente.

Otra consecuencia es que si tienes un accidente con una tasa de alcoholemia superior a la permitida, las compañías aseguradoras del vehículo **pueden no hacerse cargo de los daños ocasionados.**



Recuerda

ES FALSO QUE SE PUEDA "TRUCAR" LA MEDIDA DEL ETILÓMETRO CON DIFERENTES MANIOBRAS. NO SE PUEDE REBAJAR SU MEDICIÓN.

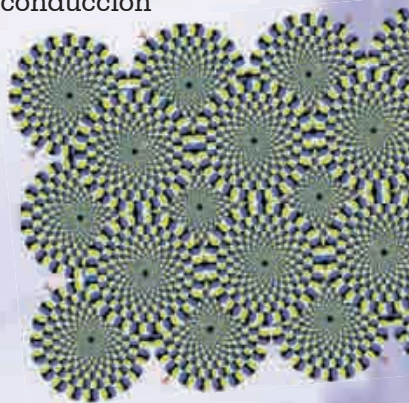
La alcoholemia suele alcanzar su punto máximo aproximadamente una hora después de haber tomado la última copa, decreciendo progresivamente a partir de la hora a un ritmo aproximado de 0,2 gramos por hora. Así pues, si un conductor ha ingerido bebidas alcohólicas y ha alcanzado una tasa de alcohol de 0,5 gramos por litro de sangre, **necesitaría 2,30 horas aproximadamente para quedarse a 0 gramos** de alcohol.

Los conductores de cualquier vehículo no podrán superar la tasa de alcohol de 0,3 gramos por litro de sangre ni de alcohol en aire espirado superior a 0,15 miligramos por litro durante los dos años siguientes a la obtención del permiso o licencia que les habilita para conducir.

A estos efectos, no se sumara la antigüedad de la licencia de conducción cuando se obtiene un permiso de conducción nuevo, cualquiera que sea su clase.

5. CONDUCCIÓN Y OTRAS DROGAS

Además de los que estén bajo los efectos del alcohol, tampoco pueden circular por las vías otros conductores que hayan tomado otras drogas o estupefacientes o los que se encuentren bajo los efectos de medicamentos u otras sustancias que alteren el estado físico o mental apropiado para conducir sin peligro.



Controlas

LOS FÁRMACOS:

Aunque son usados por sus aspectos positivos, no dejan de ser sustancias extrañas al organismo y en ocasiones pueden producir efectos tóxicos.

Además pueden afectar a las condiciones psicofísicas del conductor y así en su capacidad de conducción.

Los efectos más importantes que pueden producir e interferir por ello en la conducción son: fatiga, somnolencia, visión borrosa, disminución de la atención y concentración, alteraciones de las capacidades auditiva y visual, reflejos lentos, reacciones tardías, mareos, lipotimias, etc.

Recuerda...

- ♦ El alcohol potencia o altera los efectos de muchos fármacos.
- ♦ No te automediques.
- ♦ Lee el prospecto de los medicamentos.

EL CÁNNABIS:

Recuerda...

- ♦ Tanto el hachís como los alucinógenos en general provocan que el conductor pierda el sentido de la trayectoria (con el consiguiente riesgo de salirse de las curvas, invadir el carril contrario o de choque frontal).
- ♦ El tiempo de duración de los efectos es muchas veces imprevisible.
- ♦ No todas las personas responden igual ante la sustancia.

El cánnabis (en sus diferentes derivados: hachís, marihuana y aceite de hachís) es una droga alucinógena que puede afectar seriamente a la capacidad de conducir. Genera hipersensibilidad, alteraciones perceptivas del espacio, del tiempo y de la información sensorial, siendo frecuente la alteración en la visión de los colores (fundamental en las señales de tráfico).



También puede disminuir la capacidad general de reacción del conductor y facilitar las conductas agresivas e impulsivas. Otra consecuencia es que da lugar a dificultades para fijar la atención, facilitando el adormecimiento y la fatiga.

LA COCAÍNA

La cocaína es una droga estimulante de gran poder adictivo.

Produce un estado de aceleramiento o excitación activando el sistema nervioso central. Además de ese estado de excitación, la cocaína produce también locuacidad, sensación de energización, desaparición del sueño y la fatiga y las inhibiciones. Por su uso hay riesgo de sufrir infartos, hipertensión, paranoia, insomnio, jaquecas...

Recuerda...

- ♦ Cuando desaparecen sus efectos la fatiga y el sueño aparecen de modo repentino, lo que puede sorprender a un conductor que la haya consumido. Puede alterar de manera impredecible las reacciones ante los acontecimientos.

LAS DROGAS DE SÍNTESIS

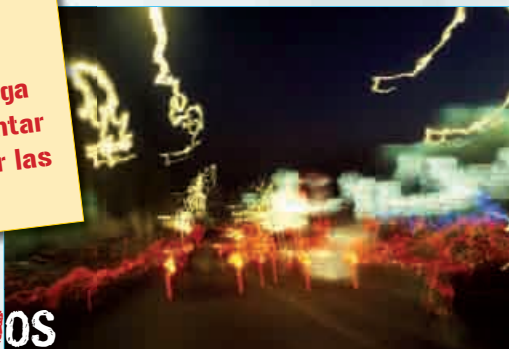
Hablamos aquí fundamentalmente del "éxtasis" (MDMA), que se presenta normalmente en forma de pastillas de distintas formas y colores. Producen hiperexcitabilidad, desinhibición, taquicardia, alucinaciones e hipertermia. Como consecuencia de su consumo se pueden dar alteraciones mentales, trastornos de memoria, ataques de pánico...



Recuerda:

- ♦ **Nunca vas a saber lo que estás consumiendo y sus posibles consecuencias.**
- ♦ **Los efectos pueden ser incontrolados (más aún si se mezclan diferentes drogas).**
- ♦ **Las personas que conducen bajo los efectos de esta droga tienen tendencia a incrementar la velocidad y a no respetar las normas.**

Se producen alucinaciones visuales y cromáticas (alteraciones en la visión de los colores) y falsas sensaciones de movimiento, lo que resulta especialmente peligroso para la conducción.



6. ALGUNOS CONSEJOS

Si a pesar de todo decides beber, ten en cuenta algunas cosas:

1. Si has bebido **NO CONDUZCAS**

3. Nunca mezcles alcohol con otras drogas.

4. Decide antes de pedir qué es lo que vas a tomar.
Pon límite cuando te propones beber.

5. Bebe porque te guste, no porque te coloquee.

7. Come lo suficiente para evitar los efectos tóxicos sobre el estómago vacío.

2. NO SUBAS EN UN VEHÍCULO CUYO CONDUCTOR HA BEBIDO (o consumido otro tipo de drogas)

6. Dosifica los tragos que tomas: deja el vaso en la barra o en la mesa, no lo tengas siempre en la mano.

8. Espacia las bebidas alcohólicas, prueba bebidas sin alcohol. No mezcles diferentes bebidas alcohólicas.

9. No tragues a toda prisa, no bebas de forma compulsiva.



7. TEST DE EVALUACIÓN

Revisando lo aprendido. Contesta con Verdadero o falso (V, F)

1. Si se toma 1 lata de cerveza nunca va a dar positivo en un control de alcoholemia. ☐
2. El alcohol es una droga. ☐
3. Uno de las consecuencias del consumo de alcohol es la falta de conciencia sobre los efectos que produce. ☐
4. La tasa de alcoholemia máxima permitida en conductores noveles es de 0,3 g/l en sangre (0,15 mg/l soplando). ☐
5. A partir de 0,60 mg/litro de alcohol en aire espirado es un delito contra la seguridad vial, y la policia te puede detener ☐
6. Es diferente el alcohol de las bebidas fermentadas (vino, cerveza...) que el de las destiladas (ron, ginebra, etc.). ☐
7. Existen trucos que sirven para rebajar la tasa de alcohol marcada por el etilómetro al soplar. ☐
8. La edad y el sexo no influyen en los efectos que produce el alcohol. ☐
9. Una lata de cerveza produce prácticamente la misma tasa de alcoholemia que un whisky. ☐
10. La mayoría de los fallecimientos de jóvenes en accidentes de tráfico se producen los fines de semana. ☐



Controlas

¿Qué conoces sobre el alcohol? (V, F)

1. El alcohol puede ser malo para el corazón.

☐

2. El alcohol quita el frío.

☐

3. El alcohol no estimula sexualmente sino que interfiere en las relaciones sexuales.

☐

4. El alcohol es un estimulante y ayuda a superar el cansancio.

☐

5. El alcohol sirve para hacer amistades y relacionarse mejor.

☐

6. Beber vino y cerveza es más suave que otras bebidas alcohólicas como ron, ginebra, whisky, etc.

☐

7. El alcohol no estimula el apetito ni es un alimento.

☐

8. Si sólo se bebe los fines de semana no hay peligro de depender del alcohol.

☐

9. El alcohol ayuda a superar las horas bajas y la depresión.

☐

10. Si no se mezclan bebidas alcohólicas no existe peligro alguno.

☐



8. MITOS Y FALSAS CREENCIAS ENTORNO AL ALCOHOL

Alrededor del alcohol se han generado muchas creencias e ideas sobre sus efectos y virtudes.

Sin embargo muchas de esas ideas son erróneas, a pesar que de tanto oírlas las hayamos tomado como normales. Revisemos algunos de esos mitos:

“El alcohol da calor y aumenta la resistencia al frío”: FALSO. El alcohol produce un aumento de la circulación periférica que puede dar lugar a una sensación de calor en la piel aunque realmente provoca pérdida de calor y disminuye la temperatura del cuerpo produciendo enfriamiento y riesgo de hipotermia.

“El alcohol es bueno para el corazón”: FALSO. No está demostrado que el alcohol sea bueno para el corazón y sí lo está que un abuso de alcohol produce alteraciones circulatorias y del músculo cardíaco.

“El alcohol sirve para hacer amistades”: FALSO. Aunque en pequeñas cantidades, te puedes sentir más relajado y liberado, su consumo abusivo produce un descontrol de la conducta que puede llevar a actos agresivos o a estados de pasividad, melancolía y deteriorar las relaciones sociales.

“El alcohol no es una droga, es diferente”: FALSO. El alcohol es una sustancia que altera el normal funcionamiento del sistema nervioso central y puede generar dependencia tanto física como psíquica, como el resto de las drogas (está clasificada como droga por la Organización Mundial de la Salud (OMS), aunque sea legal su uso).

“Si bebes vino o cerveza es diferente que otras bebidas de más graduación como whisky, ron, etc.”: FALSO. Recuerda que una lata de cerveza contiene aproximadamente la misma cantidad de alcohol que una copa de whisky o ginebra, y que el alcohol presente es la misma sustancia en ambos casos.



Controlas

“El alcohol es un alimento”: FALSO. El alcohol no es ni un alimento ni una medicina, es más, tomar alcohol en ayunas sistemáticamente puede producir lesiones gástricas. El alcohol no proporciona al organismo sustancias nutritivas.

“Si se bebe sólo los fines de semana no hay peligro de depender del alcohol”: FALSO. Hay distintos tipos de alcohólicos: el esporádico, el de fin de semana, el que bebe todos los días, el que bebe cuando aumentan sus problemas personales... Es la cantidad de alcohol consumida y su forma de consumo lo que aumenta el riesgo.

“Consumir alcohol ayuda a superar el cansancio y a estimularse”: FALSO. Aunque en un primer momento produce sensación de euforia y desinhibición, el alcohol es un depresor del sistema nervioso central, y produce adormecimiento de las funciones del sistema nervioso y sedación.

“El alcohol ayuda a salir de las horas bajas”: FALSO. El consumo abusivo del alcohol te hace perder el control sobre tus emociones, tus sentimientos; por tanto si estás triste, deprimido, por la causa que sea, esta sensación se hará más intensa, aunque en un primer momento te sientas más alegre y eufórico.

“Si consumes alcohol previamente, eso facilitará tus relaciones sexuales”: FALSO. El alcohol desinhibe pudiendo despertar el interés por el sexo, pero en realidad interfiere en el desarrollo de la actividad sexual. Estimula el deseo pero inhibe la acción.

Compara tus respuestas en el test de autoevaluación inicial con lo que ahora sabes. Revisa tus opiniones sobre el alcohol y no te creas falsos mitos...



9. SI BEBES, ¿POR QUÉ BEBES?

Cuando se han hecho diferentes encuestas a los jóvenes preguntándoles sobre sus hábitos y costumbres entorno al alcohol se les ha preguntado también “¿por qué bebes?” y las respuestas más habituales son:

PORQUE AYUDA A LIGAR

**SI BEBES TE
OLVIDAS DE LOS
PROBLEMAS**

**EL ALCOHOL AYUDA A VENCER
LA TIMIDEZ Y TE DA CONFIANZA**

**CON UNAS COPAS TE
SIENTES MÁS ANIMADO**

**ES LO NORMAL,
TODO EL MUNDO BEBE**

Si realmente tienes inseguridad o dificultades en tus relaciones con los demás ten por seguro que el alcohol no va a “solucionar” esas dificultades (que por otro lado son muy normales), sino que al día siguiente continuarás con los mismos problemas.

No es cierto eso de que “todo el mundo bebe...”). Sin embargo también es verdad que el patrón o estilo de consumo ha variado pasándose a un estilo de consumo de alcohol muy centrado en los fines de semana, relacionado con el ocio y el tiempo libre y un consumo más compulsivo, buscando provocar la borrachera.

Se da por otro lado un tipo de consumo mucho más problemático, por los riesgos que conlleva: ocio, noche, fin de semana, borracheras, conducción....

vuelve ²¹

Controlas

Además, es muy común entre los jóvenes que el consumo de alcohol y otras drogas se haga en momentos grupales, en un ambiente compartido con otras personas, donde el estilo del grupo marca muchas veces las decisiones por encima de las posturas personales.

Por todo esto, es importante que si decides beber, decidas también cuánto es el máximo que vas a beber y te comprometas a cumplirlo.

10. TÁCTICAS DE PERSUASIÓN ¡REBÉLATE!

Retomando la idea de que el consumo de alcohol es en muchas ocasiones un consumo realizado en grupo, vamos a revisar cómo la decisión de beber está condicionada a veces por el ambiente y la presión grupal. Tal vez pienses que tú eres muy independiente y autónomo, pero todos somos influenciados por los demás.

Formas de persuasión:

Existen diferentes estrategias para intentar convencer o persuadir a otro de algo que queremos.

Unas veces las utilizamos nosotros en nuestras relaciones con los demás, otras veces las sufrimos por parte de otros.

Recuerda:

- ♦ Es importante que revises tus propios motivos y razones si decides beber, por encima de lo que piensen o hagan los demás.
- ♦ No utilices el alcohol para afrontar “mejor” situaciones difíciles.



Entre las formas más comunes de persuasión están:

RETAR:

“¡a ver quién no es capaz de bebérselo de un trago!...”

AMENAZAR:

“si nos vas a cortar el rollo y no vas a beber no volvemos a quedar contigo ieres un aguafiestas!...”

RIDICULIZAR:

“¿ahora resulta que eres un blando responsable que no bebe?...”

ENGañAR:

“¡pero si porque te tomes otra copa no te va a pasar nada, no vas a dar positivo!...”

HACER LA PELOTA:

“pero con lo guay que tú eres ¿cómo no vas a subir en el coche porque haya bebido unos tragos?...”

INSISTIR:

“que sí hombre, que sí, vamos a por la última...no te rajes ahora... ¡una más hombre!...”

¿Te reconoces en alguna de estas actitudes?. Es interesante que revises cómo es tu forma de relacionarte con el alcohol y las estrategias de presión que puedan estar funcionando en tu entorno.

Muchas veces se utilizan como argumentos chantajes emocionales para así forzar la conducta de otra persona. Sé crítico y rebélate si realmente no quieres hacer algo.

11. ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR LA PRESIÓN DE GRUPO:

Por suerte también hay formas de enfrentarse a estas tácticas de presión y mantenerse con autonomía y criterio propio: repetir una y otra vez lo que queremos, sin irritarnos ni levantar la voz (disco rayado), **"No quiero... ya te lo he dicho, no bebo no gracias"**.

Otra puede ser reconocer parte de los motivos del otro...pero terminar diciendo nuestra intención, **"ya se que es muy divertido, pero paso".."no, no"**

La forma de afrontar la presión de grupo tiene mucho que ver con la capacidad de reconocer nuestros propios derechos en las relaciones interpersonales. Ten en cuenta que en las relaciones con los demás y también en entornos de consumo de alcohol, siempre **TIENES DERECHO A:**

- ✧ **Tener tus propias opiniones e ideas acerca del alcohol.**
- ✧ **Criticar y protestar por un trato injusto.**
- ✧ **Ignorar las presiones de los demás.**
- ✧ **No justificar tu decisión de no beber ante los demás.**
- ✧ **Irte solo aunque los demás insistan en que continúes.**

Y sobre todo tienes derecho a DECIR QUE NO...

Situaciones-ejemplos

¿Qué harías tú en cada una de estas situaciones?...

“Tú has decidido claramente parar de beber pero tres de tus compañeros insisten una y otra vez en que tomes otra copa (de hecho han sacado otra ronda)...”

“Has salido el sábado por la noche con tus amigos y el conductor del coche y otros han bebido más de la cuenta. Ahora te insisten para coger el coche y llevarte a casa...”

“Hoy habías quedado para ir al cine pero te encuentras que tus amigos aparecen con el coche y han estado bebiendo y te insisten para que vayas con ellos de marcha...”

12. SUGERENCIAS: "Si controlas vuelves"

Finalmente unas sugerencias, porque ya sabes que existen otras alternativas a mezclar alcohol y conducción. **¡EVITA RIESGOS IN-NECESARIOS!**

Todo se puede resumir en una decisión simple:

**SI VAS A CONDUCIR...
NO BEBAS NI UNA
GOTA DE ALCOHOL**

Utiliza el transporte público si has decidido beber.
¡no cojas el coche!

Organiza con tu grupo un **sistema de turno sin alcohol** para el conductor del coche.

Por conducir bebido **no vas a impresionar más** a los demás.

Siempre debes decir **NO** a subir a un vehículo con un **conductor bebido** (eso no es ninguna cobardía, al contrario): **no corras riesgos innecesarios.**

Intenta que la persona que haya bebido no conduzca el vehículo.

Díle la verdad a tu amigo: **"No estas bebido, estas BORRACHO"**

Porque ante todo ya sabes...
¡SI CONTROLAS VUELVES!

Es más difícil decir que no se va a conducir después de beber; antes de salir de casa decide si vas a beber o no (recuerda que es fácil que te encuentres con presión a tu alrededor que insista en que bebas; **si tienes dudas** de si lo vas a hacer, **no cojas el coche**).

Piensa en las **repercusiones tanto a nivel moral, como legal o económico** por un accidente causado por una tasa alta de alcoholemia.

13. SABER MÁS....

AYUNTAMIENTO DE POZUELO DE ALARCÓN

www.pozuelodealarcon.org

(página web del Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón donde se puede obtener información sobre diferentes programas, recursos y actividades del municipio)

Concejalía de Familia, Asuntos Sociales y Mujer

Tlf: 913984000 (puedes pedir cita para informarte sobre los riesgos del consumo de alcohol y otras drogas o para pedir ayuda si crees que la necesitas)

www.pozueloalcubo.es

(página web del Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón, dirigida a jóvenes, donde se puede obtener información sobre diferentes programas, recursos y actividades de interés para la adolescencia y juventud)

DIRECCIÓN GENERAL DEL TRÁFICO

www.dgt.es

(página web de la Dirección General de Tráfico, con información sobre normativa, campañas de divulgación, sanciones y otros aspectos relacionados con el tráfico)

PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

www.msc.es/pnd/

(página web del Plan Nacional sobre Drogas donde se puede encontrar información sobre sustancias y sus riesgos).

Soluciones al cuestionario "Revisando lo aprendido":

1- F ; 2- V ; 3- V ; 4- V ; ;5- V ;6- F ; 7- F ; 8- F ; 9- V ; 10- V.

Soluciones al cuestionario "¿Qué conoces sobre el alcohol?":

1- V ; 2- F ; 3- V ; 4- F ; 5- F ; 6- F ; 7 V ; 8- F ; 9- F ; 10- F.

Yo controlo...

...yo vuelvo

Si controlas... ...vuelves

etra*sa* 
editorial tráfico vital



Ayuntamiento de
**POZUELO
DE ALARCÓN**



Atención al Ciudadano

010

www.pozuelodealarcon.org