

Pautas de consumo responsable

- Evita beber en solitario, si te encuentras triste, decaído o depresivo.
- No bebas con el estómago vacío; ingiere alimentos sólidos antes de beber alcohol y reducirás la velocidad de absorción.
- Bebe despacio e intercala el consumo de bebidas alcohólicas con agua para mantener tu organismo hidratado.
- No mezcles alcohol y fármacos, ya que su efecto se inhibirá o potenciará.
- No bebas si tienes que conducir o realizar alguna actividad de riesgo; puede peligrar tu vida y la de otras personas.
- Se recomienda no superar en consumo 3 UBES diarios de alcohol para hombres, y 2 UBES para mujeres. Para colectivos de riesgo (embarazadas, conductores, personas con enfermedades previas, ...) se aconseja evitar el consumo.

**RECUERDA, UN CONSUMO NO RESPONSABLE
PUEDE OCASIONARTE CONSECUENCIAS NEFASTAS EN TU VIDA**

UNIDAD DE BEBIDA ESTÁNDAR (UBE)

CERVEZA (1 Caña)	VINO (1 Copa)	LICOR COMBINADO
8,8 GRS. (0,9 UBES)	11,5 GRS. (1,2 UBES)	6 GRS. (0,6 UBES)



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2015



MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuamaz

MAZ | suma



Dependiendo de la cantidad de alcohol ingerida, la alteración en la conducta puede oscilar desde una leve desinhibición hasta el coma etílico, pasando por otras alteraciones como: aumento de la euforia, reducción de reflejos, percepción incorrecta de las distancias, adopción de conductas de riesgo, pérdida de control... aumentando gravemente el riesgo de sufrir accidentes (tráfico, laborales,...).

LA CONDUCTA

MAZ | suma
LUGAR PRELUSTRO

LOGO



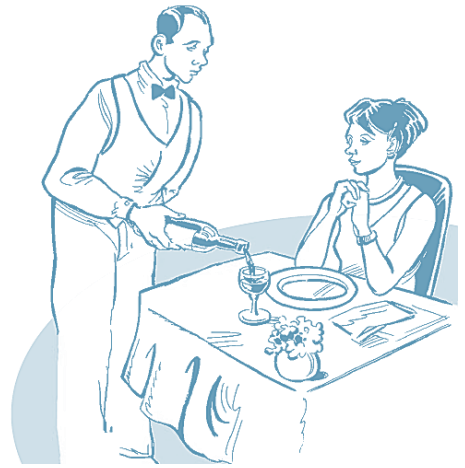
PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL

Introducción

El modelo de consumo de alcohol en nuestro país es, en general, un patrón de consumo socialmente aceptado; sin embargo la Organización Mundial de la Salud nos recuerda que a pesar de ello el alcohol:

- Es una sustancia que introducida en un organismo vivo es capaz de alterar o modificar una o varias funciones psíquicas de éste (carácter psicótropo o psicoactivo), pudiendo aumentar el riesgo de quién lo consume de sufrir **ACCIDENTES Y ENFERMEDADES**.
- Su consumo es aparentemente estimulador, por lo que induce al consumidor a repetir su autoadministración (**RIESGO DE DEPENDENCIA**).
- El cese en su consumo puede dar lugar a un gran malestar físico y psíquico (**DEPENDENCIA FÍSICA Y/O PSICOLÓGICA**).

Por esta razón, consideramos fundamental informarle sobre los riesgos que conlleva un consumo irresponsable, así como facilitarle una serie de pautas para reducir los efectos del mismo.



Efectos para la salud

A CORTO PLAZO

EL ABUSO DE ALCOHOL Y/O LA INTOXICACIÓN ETÍLICA AGUDA (BORRACHERA) PRODUCE ALTERACIONES EN:

LOS ÓRGANOS VITALES

- **Cerebro:** disminuye el autocontrol, la memoria, la capacidad de concentración y las funciones motoras.
- **Corazón:** aumenta la actividad cardíaca.
- **Pulmones:** acelera la respiración.
- **Estómago:** irrita la mucosa gástrica.
- **Riñón:** reduce los niveles de la hormona antidiurética, provocando deshidratación y obligando a tomar agua de otros órganos como el cerebro (de ahí el dolor de cabeza).



A LARGO PLAZO

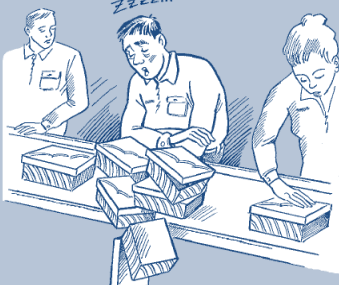
tras un consumo abusivo durante cierto tiempo, el organismo se manifiesta con necesidad de consumo y dificultad de dejar de beber, una vez se ha comenzado a beber.

- **SÍNDROME DE ABSTINENCIA:** el organismo reacciona cuando no se consume con algunos de estos síntomas: náuseas, taquicardia, hipertensión, dolor de cabeza, insomnio, ansiedad, depresión, irritabilidad, sudoración, desorientación, alteraciones de la memoria,...
- **TOLERANCIA:** el consumo abusivo da lugar a que con el tiempo, se necesite mayor cantidad de alcohol para conseguir los mismos efectos.
- **ENFERMEDADES FÍSICAS Y MENTALES:** Graves daños hepáticos (cirrosis, hepatitis, cáncer...), hipertensión, enfermedades de estómago, disfunciones sexuales, trastornos de ansiedad, trastornos del estado de ánimo, trastornos del sueño,...
- **CONFLICTOS FAMILIARES, SOCIALES, FAMILIARES E INDIVIDUALES:** Desmotivación, problemas en las relaciones familiares, sociales y laborales, pérdida de control, disminución del rendimiento en el trabajo, incremento del absentismo, mayor número de accidentes,...

Patrón de consumo de riesgo ¿abuso o dependencia?

PATRÓN DE CONDUCTA DE ABUSO

- El hábito de consumo supone problemas en el trabajo como: faltas de puntualidad, absentismo, frecuente implicación en accidentes, discusiones con compañeros, sanciones,...



- La persona no deja de consumir, aun sabiendo que va a estar expuesto a situaciones de riesgo (conduciendo, manejando una máquina peligrosa, trabajando en alturas...).
- Existen alteraciones en la memoria, que se manifiestan con problemas en recordar lo que sucedió mientras estuvo bebiendo.
- Existe preocupación por parte de familiares y/o amigos sobre la forma de consumo.

PATRÓN DE CONDUCTA DE DEPENDENCIA

- La persona dependiente bebe por la mañana, en soledad y/o está ebrio durante largos periodos de tiempo.
- Existen sentimientos de culpabilidad después de haber bebido.



- La conducta de beber se realiza con mas frecuencia o mayor cantidad, de la que a la persona le gustaría.
- Frecuentemente la persona dependiente inventa excusas para ocultar su hábito.
- Ha existido el intento de dejar de beber por parte del consumidor, pero le ha resultado imposible.
- Existen señales físicas de dependencia del alcohol como: pérdida de peso, úlcera o malestar estomacal (gastritis), o enrojecimiento de la nariz y de las mejillas.

