Día sin Alcohol

El alcohol en nuestras vidas:



Mitos y realidades

Maitines 19 de noviembre

Francisco Jorquera Plaza Servicio Aparato Digestivo Hospital de León

- ¿Qué es el alcohol?.
- > El alcohol en nuestra historia.
- El alcohol y la religión.
- > El alcohol y la economía.
- El alcohol y la enfermedad.
- El alcohol en la pintura y el cine.
- Mitos con el consumo de alcohol.

¿Qué es el alcohol?

C₂H₅OH

Alcohol etílico o etanol

- Alcohol por fermentación
- Alcohol por destilación





¿Cómo lo bebes?





1 copa de vino espumoso (50 ml)



1 copa de jerez o palo (50 ml)



1 caña o una (1/5) de cerveza



1 chupito (31 ml) botella de 200 ml 1 carajillo (25 ml)



UBE

unidad de bebida estándar

1 UBE

contiene, de media, 10 gramos de alcohol



1 jarra de cerveza (500 ml)



1 combinado (62,5 ml)



1 vermut (100 ml)



1 whisky (62,5 ml)



1 copa de licor destilado (62,5 ml)



Calcula el consumo en



NIVELES DE ALCOHOL EN SANGRE HOMBRES MUJERES Sanción de 0,5 a 0,99 grs. **SEGÚN BEBIDA** 60kg. 80kg. 90kg. Sanción de 1 gramo 70kg. 70kg. 50kg. 0.5 0.4 0.3 0.2 0.5 0.5 0.5 0.7 0.6 1.0 0.8 0.7 **CERVEZA** 0.7 (vaso 300 ml) 1.0 0.8 1.3 1.1 1.2 0.2 0.2 0.3 0.2 0.4 0.3 0.5 0.5 0.7 0.6 0.4 0.4 VINO 999 (copa 100 ml) 0.7 0.6 0.6 8.0 1.1 0.9 0.5 0.6 0.5 0.4 0.4 0.8 1.1 0.9 1.0 1.3 **TRAGOS** (copa 70 ml) 8.0 1.0 0.8 2.3

ALCOHOL Y CONDUCCIÓN: LAS PRINCIPALES SANCIONES

Alcohol en aire	Sanción económica		Retirada de puntos permiso de condución
0,15 mg/l	NOVELES Y PROFESIONALES	500 €	4 puntos
0,25 mg/l	PRIMERA VEZ	500 €	4 puntos
0,25 mg/l	REINCIDENTES	1.000 €	6 puntos
0,60 mg/l	DELITO PENAL		RETIRADA PERMISO _{RACC}

¿Eres un buen conductor? Necesitas el mejor seguro www.racc.es/seguro-coche





Sacrificio a Baco, óleo de Massimo Stanzione (1634)

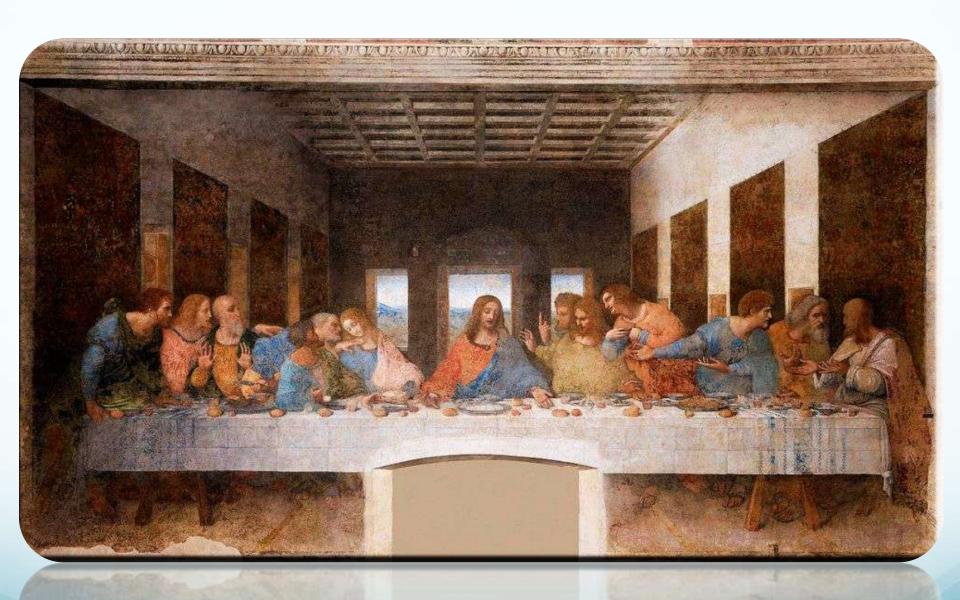


El alcohol y la historia

- China ya en 7000 A.C. consumía alcohol, se ha descubierto una fábrica de cerveza hacia el 5000 AC
- Albores de civilización egipcia: la cebada para hacer cerveza: tras el agua, la cerveza era el líquido más consumido en el antiguo Egipto.
- > Civilización Babilónica: 2700 A.C. Diosa del vino
- La India: Sura, bebida fermentada de arroz 3000 A.C.
- Grecia antigua: aguamiel y el vino al desayuno
- Civilizaciones Precolombinas en los andes: la Chicha, bebida fermentada con maíz y uva o manzana.



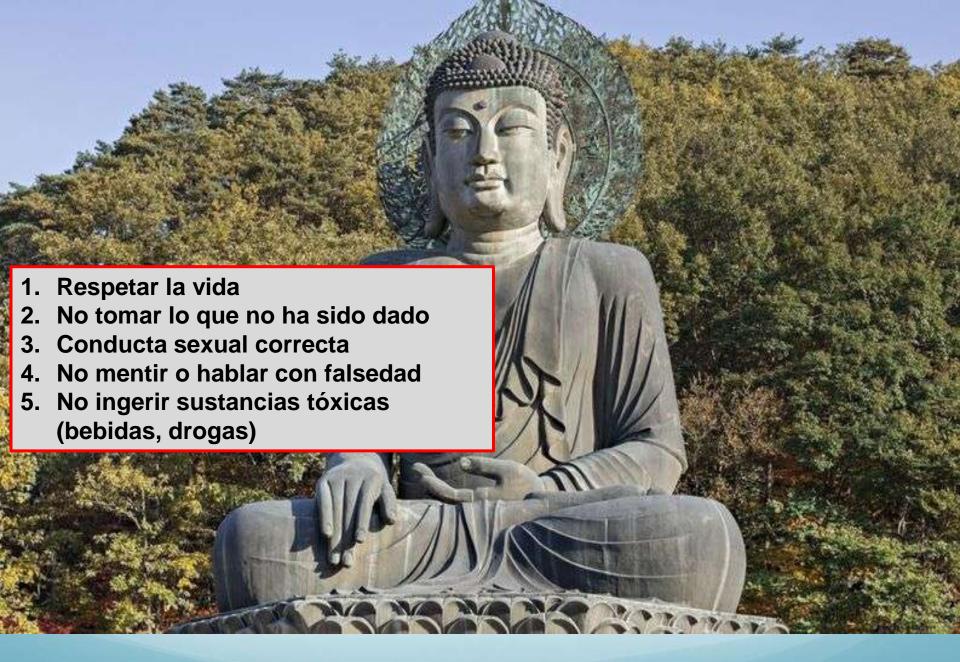
La embriaguez de Noé. Miguel Ángel. Capilla Sixtina



La sagrada cena- Leonardo Da Vinci. Convento Dominico de Santa Maria delle Grazie, en Milán,

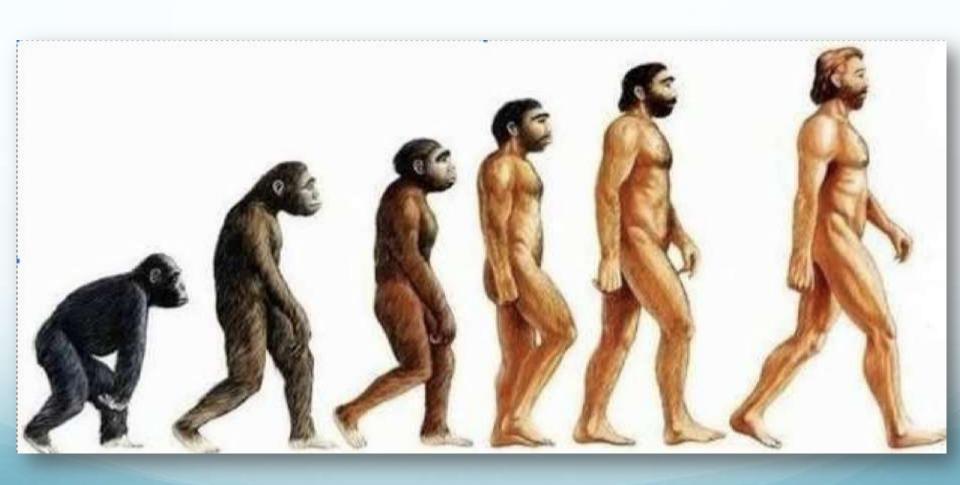


Mahoma y el sermón de la taberna. Manuscrito de Al-Biruni



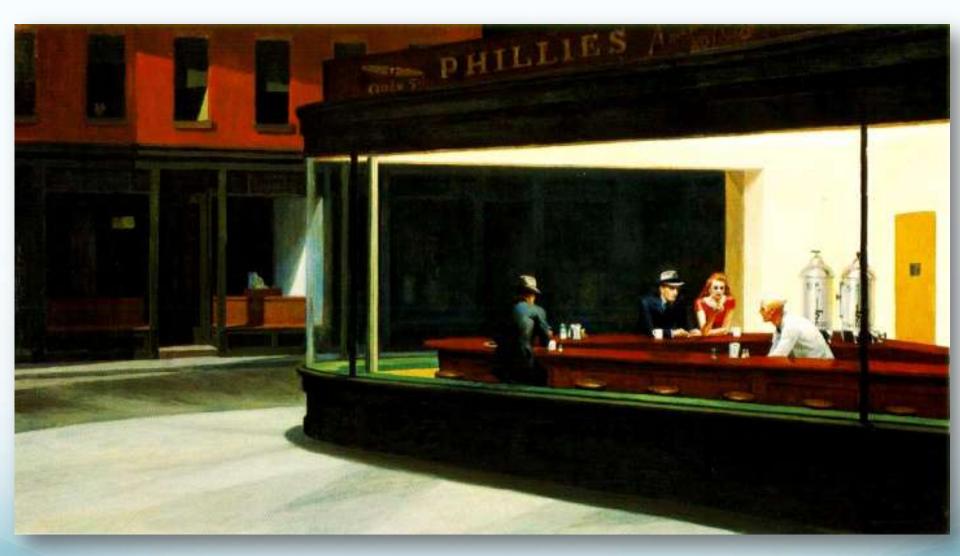
Budismo

De la fruta madura al Gin-Tonic



¿Por qué consumimos alcohol?

- Buscamos efectos de bienestar.
- Para divertirnos
- Para sentirnos aceptados por un grupo.
- Como facilitador de las relaciones sociales, para vencer la timidez.
- Como vía de escape a los problemas



"Nighthawks" Edward Hopper.
Instituto de arte de Chicago

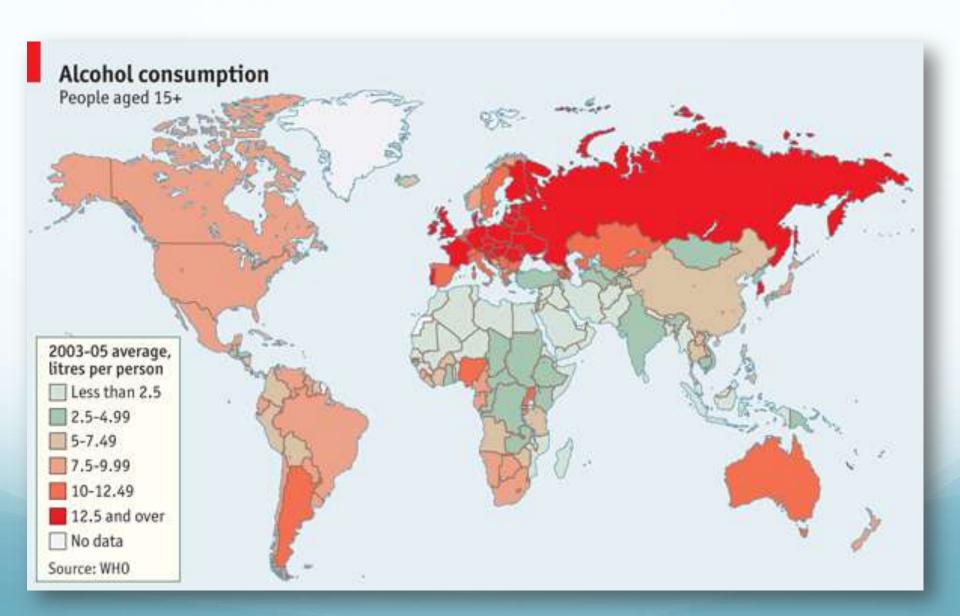


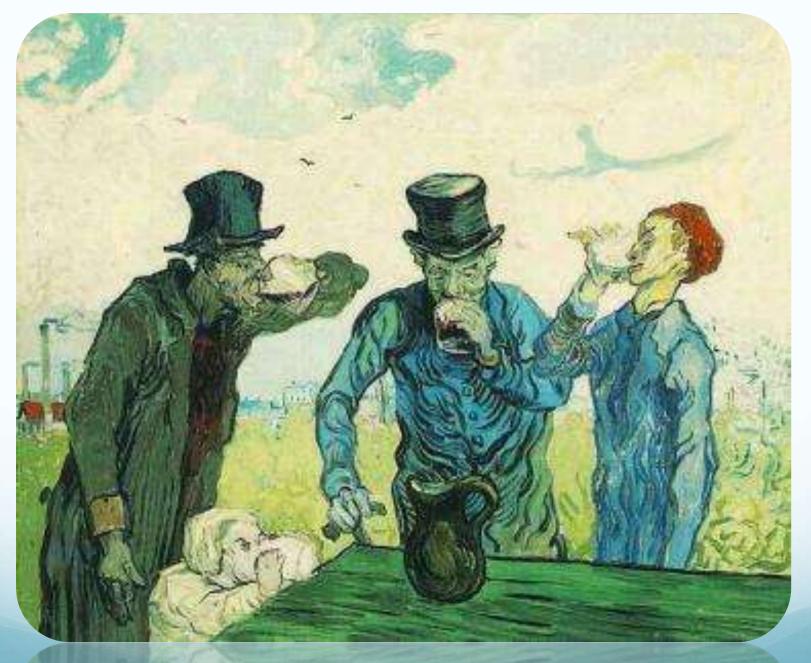
Los Borrachos. Diego Velázquez. El Prado

¿Por qué consumimos alcohol?

- Buscamos efectos de bienestar.
- Para divertirnos
- Para sentirnos aceptados por un grupo.
- Como facilitador de las relaciones sociales, para vencer la timidez.
- Como vía de escape a los problemas

Consumo de alcohol en el mundo





"Drinkers" Vincent Van Gogh -. Instituto de arte de chicago

Consumo de alcohol en el mundo

- Los países que más veces beben alcohol
 - Reino Unido
 - Estados Unidos
 - Canadá

- Los países que más alcohol beben
 - Moldavia: 17,4 litros de alcohol año
 - Bielorrusia: 17,1 litros de alcohol año
 - Lituania: 16,2 litros de alcohol año

Por qué causas fallecen las personas que consumen alcohol en exceso en el mundo

- 3 millones de personas en el mundo fallecen cada año, 75% varones
 - 28% por accidentes
 - 21% trastornos digestivos: Cirrosis, pancreatitis
 - 19% enfermedades cardiovasculares
 - El resto fallece por:
 - Enfermedades infecciosas
 - Cánceres: hígado
 - Enfermedades mentales

32%

¿Cómo se bebe en España?

- En España, el alcohol es la 3^a causa de muerte evitable
- Los hombres beben 4 veces más que las mujeres (16 litros/año frente a 4).
- 54% cerveza, 18% vino, 28% alcohol puro
- 37000 muertes anuales por alcohol (25000 en varones y 12000 en mujeres)
- Cuando se incluyen muertes directas, pasamos a casi 13000/año, 3600 por cirrosis, 1800 por accidentes y 7300 por cáncer.

Economía y alcohol

- 400000 ocupados estables con cultivo de la uva.
- 150000 explotaciones agrarias.
- 170000 puestos directos e indirectos en la industria de la cerveza.
- 9523 millones de Euros la venta de alcohol cada año.

Economía y alcohol

- 400000 ocupados estables con cultivo de la uva.
- 150000 explotaciones agrarias.
- 170000 puestos directos e indirectos en la industria de la cerveza.
- 9523 millones de Euros la venta de alcohol cada año.

Impacto económico anual del consumo de alcohol en España

Conceptos	Coste total (millones de euros)	Porcentaje
	1.372,89	35,8
Visitas ambulatorias	207,94	5,4
Centros hospitalarios	108,35	2,8
Ingresos hospitalarios	562,93	14,7
Urgencias hospitalarias	62,99	1,6
Otros gastos sanitarios	122,18	3,2
Pérdidas materiales	10,07	0,3
Recursos adicionales	294,23	7,7
Subvenciones ayudas	4,29	0,1
	2.459,87	64,2
Absentismo laboral	728,54	19
Reducción eficiencia	1.731,33	45,2
	3.832,76	100
	Visitas ambulatorias Centros hospitalarios Ingresos hospitalarios Urgencias hospitalarias Otros gastos sanitarios Pérdidas materiales Recursos adicionales Subvenciones ayudas Absentismo laboral	T.372,89 Visitas ambulatorias Centros hospitalarios Ingresos hospitalarios Urgencias hospitalarias Otros gastos sanitarios Pérdidas materiales Pérdidas materiales Subvenciones ayudas T28,54 Reducción eficiencia (millones de euros) 1.372,89 108,35 108,35 108,35 108,35 108,35 108,35 109,99 122,18 10,07 122,18 10,07 124,23 10,07

Fuente: García-Sempere, A; Portella, E. Los estudios de coste del alcoholismo: alcoholismo: marco conceptual, limitaciones y resultados en España. Adicciones 2002;14(Supl 1):141-153



Duelo a garrotazos. Francisco de Goya. Museo del Prado

Alcohol y Cáncer



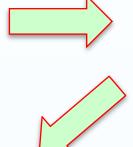
"Si bebes alcohol, tanto si es cerveza, vino o licores, hay que moderar el consumo diario a dos bebidas en el caso del hombre, y una en la mujer"

Código europeo contra el cáncer.

Consumo ocasional de alcohol



Consumo habitual de alcohol



Consumo excesivo de alcohol

Trastorno por abuso del alcohol



Adición o dependencia del alcohol

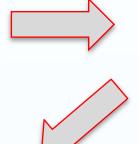


Alcoholismo

Consumo ocasional de alcohol



Consumo habitual de alcohol



Consumo excesivo de alcohol

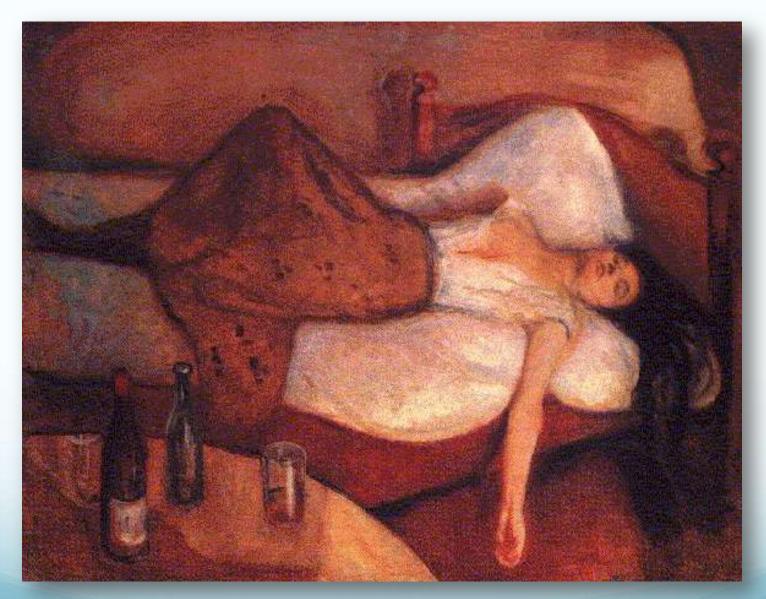
Trastorno por abuso del alcohol



Adición o dependencia del alcohol



Alcoholismo



"The day after. Edvard Munch -" Museo Nacional de arte, arquitectura y diseño de Oslo

Trastorno por consumo de alcohol

- Incapacidad para limitar la cantidad de alcohol que consumes.
- Deseo o intentos fallidos de reducir la cantidad de alcohol que consumes.
- Pérdida de mucho tiempo bebiendo u obteniendo el alcohol, o recuperándote de su consumo.
- Deseo fuerte o necesidad de beber alcohol.
- Incumplimiento de obligaciones importantes en el trabajo, la escuela o el hogar debido al consumo reiterado de alcohol.
- Consumo continuo de alcohol, incluso
- cuando sabes que esto causa problemas
- físicos, sociales o interpersonales.



Trastorno por consumo de alcohol

- Abandono o reducción de actividades sociales o laborales y pasatiempos.
- Consumo de alcohol en situaciones donde no es seguro, como al conducir o nadar.
- Desarrollo de tolerancia al alcohol, de manera que necesitas más cantidad para sentir su efecto o tienes un efecto reducido por la misma cantidad.
- Presencia de síntomas de abstinencia, como náuseas, sudoración y temblores, cuando no bebes, o beber para evitar estos síntomas.

Impacto en la seguridad

- Accidentes automovilísticos y otros tipos de lesiones accidentales, como ahogarse.
- Problemas en las relaciones.
- Un desempeño deficiente en el trabajo o en la escuela.
- Mayor probabilidad de cometer delitos violentos o de ser víctima de un delito.
- Problemas legales, laborales o económicos.
- Problemas con el consumo de otras sustancias.
- Participación en relaciones sexuales de riesgo y sin protección, o ser víctima de abuso sexual o de violación.
- Mayor riesgo de intentar suicidarse o de realmente hacerlo

¿Cuál es el mayor problema del consumo excesivo de alcohol ?

Negar el problema

"Consumir alcohol es la conducta de riesgo modificable que más enfermedades genera"

El alcohol incita más a la violencia que otras drogas, pero no va a salir en las noticias

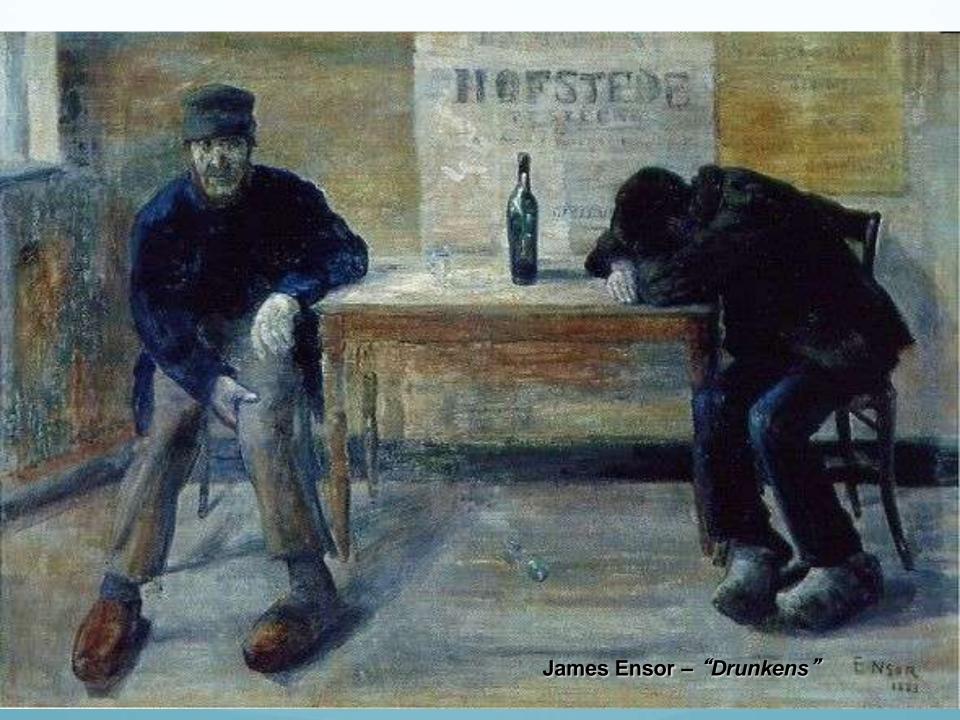
Despistaje del que bebe alcohol en exceso

- Hay 3 preguntas simples que hacer (AUDIT C) que se pueden puntuar y hacer una valoración.
- En los últimos 12 meses
 - ¿Como de a menudo toma alguna bebida que contenga alcohol? ¿A diario, a la semana, el fin de semana, al mes?
 - ¿Cuantas bebidas alcohólicas toma en un típico día en que toma alcohol? 1, 2, 3, 4....
 - ¿Cómo de a menudo toma 5 o más bebidas en un periodo corto de tiempo? ¿Nunca, a veces, a menudo?

Trabajo en forma de equipo multidisciplinar



- El entorno social y familiar es el apoyo más importante que tiene una persona adicta al alcohol y, en la mayoría de los casos, son la clave para la curación.
- Es por ello que nunca es recomendable abandonar al alcohólico o cul enfermedad.



Máxima atención a adolescentes y embarazadas

Especialmente grave es el Síndrome Alcohólico Fetal que afecta a los recién nacidos, cuyas madres han consumido cantidades excesivas de alcohol durante el embarazo.

Recomendaciones de la OMS que se intentan recoger en una ley para el alcohol

- Aumentar los impuestos de las bebidas alcohólicas.
- restricciones integrales sobre la exposición a la publicidad del alcohol en múltiples tipos de medios de comunicación.
- restricciones sobre la disponibilidad física del alcohol al por menor.
- Prohibición explícita de venta de alcohol a los menores.
- Protección explícita de los más vulnerables: jóvenes y embarazadas.

Mitos con el consumo de alcohol

- "El alcohol es un alimento", es una idea errónea aunque aporta calorías no alimenta y además su consumo aumenta la producción de grasa.
- "El alcohol facilita las relaciones sexuales", por el contrario uno de las consecuencias de la dependencia es la impotencia, y otras disfunciones asociadas.
- "Beber es bueno para el corazón", se ha hecho hincapié de que beber de forma moderada es beneficioso para el corazón, pero estos efectos no pueden generalizarse a todas las personas o casos.

Mitos con el consumo de alcohol

- "Beber los fines de semana no tiene repercusiones negativas en el organismo", es erróneo, ya que justamente es en este tipo de consumo donde se suele beber más cantidad en un periodo breve de tiempo. Este tipo de ingesta de alcohol es uno de los más dañinos ya que nuestro organismo no está preparado para eliminar esas cantidades de alcohol, aumentando las posibilidades de sufrir una intoxicación aguda.
- "El consumo de alcohol anima, ayuda a superar el cansancio y las horas bajas", aunque en principio el alcohol se confunde con un estimulante por sus efectos de desinhibición y sensación de bienestar, es un depresor del sistema nervioso central, por lo que los síntomas depresivos y la tristeza se agudizará más adelante.

Mitos con el consumo de alcohol

- "Beber alcohol ayuda a combatir el frío y hace entrar en calor", el alcohol dilata los vasos sanguíneos, pero poco después la temperatura del cuerpo baja y se siente más frío, por esto en situaciones de embriaguez se aconseja abrigar y dar calor a la persona.
- "La persona que aguanta más el alcohol es porque es más fuerte", no tiene relación el aguante al beber con la fortaleza, es posible que ese aguante sea porque se ha desarrollado tolerancia a la sustancia y por tanto la persona tenga mayor riesgo de desarrollar una dependencia y de convertirse en alcohólico.

Las plagas del siglo XXI

- El alcohol
- El Tabaco
- La obesidad