

**RIESGOS**

- **FISICOS** (Riesgos cerebro-vasculares, afectaciones hepáticas, problemas digestivos...)
- **PSICOLOGICOS** (Problemas de aprendizaje y memoria, irritabilidad, dificultad para hablar, falta de coordinación, ....)
- **SOCIO-FAMILIARES:** ámbito familiar (discusiones, imposibilidad de comunicación, violencia doméstica), laboral (absentismo, accidentes laborales, baja productividad, despidos) o social (deterioro en las relaciones con los compañeros y amigos, problemas judiciales etc).

**¿QUE ES EL ALCOHOL?**

- El alcohol es una droga depresora del sistema nervioso central, que inhibe progresivamente las funciones cerebrales. Es la sustancia psicoactiva más consumida y aceptada por la sociedad por cuestiones culturales.
- Las diferentes bebidas alcohólicas se diferencian por su grado de alcohol, debido al proceso de elaboración:
  - fermentación: entre los 5 y los 15 grados (vino, cerveza, sidra...)
  - destilación: entre los 15 y los 60 grados. (coñac, ron...).


**TIPOS DE CONSUMO**

- **MODERADO:** uso prudente del alcohol que en ningún caso tendría consecuencias negativas para el consumidor ni para su entorno.
- **ABUSIVO O DE RIESGO:** es aquel que supera los límites del consumo prudente y que aumenta el riesgo de sufrir enfermedades, accidentes, lesiones o trastornos mentales o del comportamiento. El abuso puede llevar a la dependencia, pero puede existir abuso sin que exista dependencia.

**CONSUMO DEPENDIENTE:** define como una situación de necesidad, donde el alcohol juega un papel central en la vida de la persona. Se caracteriza por la pérdida de libertad frente al alcohol, con dificultad de controlar su consumo, así como por la existencia de tolerancia (necesidad de beber cada vez más cantidad para conseguir los mismos efectos) y síndrome de abstinencia.

**CALCULO DEL CONSUMO DE ALCOHOL**

En España 1 UBE = 10 gr. de alcohol puro. Unidad de Bebida Estándar (UBE).

TIPO DE BEBIDAS Y SU EQUIVALENCIA EN UNIDADES DE BEBIDA ESTANDAR (UBE)		
TIPO DE BEBIDA	VOLUMEN	Nº DE UBE
Vino	1 vaso (100 cc)	1
	1litro	10
Cerveza	1 caña (200 cc)	1
	1litro	5
Copas	1 carajillo (25cc)	1
	1 copa (50 cc)	2
	1 cubata (50 cc)	2
	1litro	40
La OMS recomienda <b>NO SUPERAR:</b>		
<b>MUJERES</b>	<b>HOMBRES</b>	
10 g de alcohol /dia	20g de alcohol /dia	
1UBE/dia	2 UBE/dia	

**MITOS Y REALIDADES SOBRE LOS EFECTOS DEL ALCOHOL**

MITOS	REALIDADES
El alcohol es un estimulante	El alcohol es un depresor del sistema nervioso.
El alcohol es bueno para el corazón	El alcohol puede llegar a dañar el corazón irreversiblemente.
El alcohol da fuerza, es un alimento	El alcohol no tiene ningún elemento nutritivo.
Las personas que sólo beben cerveza no pueden llegar a ser alcohólicas	La cerveza, al igual que el vino y los licores o bebidas destiladas, también contiene alcohol.
El alcohol aumenta el rendimiento sexual	El alcohol aumenta el deseo pero inhibe el rendimiento.
El alcohol quita la sed	El alcohol da más sed porque deshidrata.
El alcohol quita la ansiedad y las penas	El alcohol deprime el sistema nervioso y lo empeora todo.

**¿COMO AFECTA EL CONSUMO ABUSIVO DE ALCOHOL EN TU TRABAJO?**

- Disminución del rendimiento y de la productividad
- Ausencias frecuentes los días después de fiesta
- Lentitud, torpeza e irregularidad en el trabajo.
- Retraso en la entrada al trabajo.
- Ausencias al trabajo sin justificación previa
- Accidentes laborales leves con cierta frecuencia
- Variaciones de humor, pérdida de interés por el trabajo
- Relaciones conflictivas con compañeros y superiores


**SI CONSUMES ALCOHOL ¿COMO PUEDES PREVENIR SU CONSUMO?**


- Márcate un límite: elige no beber alcohol en tus horas de trabajo.
- Evita beber alcohol en ayunas o para mitigar la sed.
- No bebas en situaciones de riesgo (embarazo, durante la jornada laboral, conducción de vehículos, tomando medicamentos).
- Identifica las motivaciones para consumir alcohol y no bebas como alivio o vía de escape.
- Cuando estés fuera de tu entorno laboral, haz un consumo responsable. La OMS recomienda no superar los siguientes límites diarios: 20 gr de alcohol en hombres y 10 gr para mujeres.
- Sustituye el alcohol por otra adicción sana: ejercicio físico, algún deporte, practicar un hobby, pintar o escribir, por ejemplo.

**MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL AMBITO LABORAL**

Por parte de la organización:

- ✓ Campañas de sensibilización e información: Utilización de carteles, tabloneros de anuncios, o material impreso o audiovisual de alerta o de educación sanitaria.
- ✓ Integración de programas de información y capacitación en procedimientos de orientación subsiguientes a la contratación del empleado.
- ✓ Charlas y reuniones para tratar con las partes implicadas, los problemas derivados del uso de sustancias tóxicas, entre ellas el alcohol en el trabajo.
- ✓ Coordinación de recursos entre la política preventiva de la empresa y las instituciones sanitarias locales, donde puedan ser derivados los trabajadores con problemas.



	FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS	Código	FIR-37
	ABUSO DE SUSTANCIAS ALCOHOLICAS	Versión	1
		Página	3 de 3

**SI CONSUMES ALCOHOL ¡BUSCA AYUDA!**

Si crees que tienes este problema y quieres dejarlo debes acudir a tus profesionales de Salud Mental a través de tu Médico de Atención Primaria, o a los centros de atención a la drogodependencia de tu Ayuntamiento de Madrid, más cercano a tu centro.

Todos te podrán ayudar, para que veas la luz al final del túnel, solo tienes que ponerte en contacto con ellos. **NO ESTÁS SOLO.**

**"ALCOHOL, CUANTO MENOS, MEJOR"**

