

Alcohol

SESIÓN N.º 3 Y 4

OBJETIVO GENERAL

Proporcionar información acerca del alcohol y sus efectos para rebatir falsas concepciones sobre esta sustancia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconocer que la mayoría de la gente no consume alcohol de forma habitual.
- Tratar los problemas asociados con el consumo del alcohol.
- Describir los efectos del alcohol sobre el organismo.
- Discutir las razones por las cuales la gente consume o no consume alcohol.
- Analizar la cantidad de alcohol presente en las distintas bebidas.
- Examinar qué hay de cierto y qué hay de falso en algunos de los mitos existentes sobre el alcohol.

TAREA PARA CASA

3ª SESIÓN

- “Encuesta para padres”

4ª SESIÓN

- Ficha de evaluación.

Revisión de las tareas para casa:

- Posicionamiento público sobre el tabaco

Pregunte cuántos de sus alumnos se han comprometido a no fumar. Resalte el hecho de que la mayoría están decididos a no fumar, lo que refleja la baja aceptación de este consumo entre ellos. En caso de que haya alguien que haya tomado otra decisión, pídale que explique cuáles han sido sus razones.

- Ficha de evaluación

Revise la ficha de evaluación sobre el tabaco apuntando cuáles son las respuestas correctas.

Introducción

Con esta sesión se pretende aportar a los alumnos información acerca del alcohol y fomentar el debate sobre esta sustancia. Se incluye información introductoria de carácter general acerca del alcohol, así como material concerniente a la prevalencia del consumo de alcohol, aceptabilidad social del alcohol y los peligros de este consumo.

Reconocer que la mayoría de la gente no consume alcohol de forma habitual

Pregunte a la clase:

- ¿Qué porcentaje de personas creéis que consumen alcohol?

Y establezca un debate sobre esta cuestión.

Dígales que pese a que mucha gente ha probado alguna vez el alcohol, la mayoría de la gente no bebe habitualmente. Por ejemplo, en una encuesta escolar de ámbito nacional realizada en España la mayoría de los adolescentes comprendidos entre los 14 y los 18 años manifestaron que no habían probado el alcohol en el último mes (53%).

Además, aquellos que consumen con cierta frecuencia lo hacen en pequeñas cantidades. En otra encuesta realizada en nuestro país a personas de 15 a 65 años, un 91% de los entrevistados informaron que no se habían emborrachado en ninguna ocasión durante el último año.

Idea clave:



La mayoría de la gente no consume alcohol de forma habitual y, aquellos que lo hacen, beben de forma moderada.

Tratar los problemas asociados con el consumo del alcohol

Diga a sus alumnos/as que entre las personas que beben alcohol hay grandes diferencias en la forma de hacerlo. Mientras la mayoría de la gente lo hace de forma esporádica, en situaciones donde no supone riesgos y en pequeñas cantidades, hay algunos que abusan del alcohol, bebiendo de forma habitual, en grandes cantidades o en situaciones donde se incrementa el riesgo para la aparición de problemas asociados.

Díales que entre los problemas asociados al alcohol hay algunos que se producen con mucha frecuencia. Pídales que piensen sobre los problemas más habituales y establezca un debate sobre ellos.

Ejemplos:

- Accidentes de tráfico (entre el 30 y el 50 % de los accidentes mortales están relacionados con el consumo de alcohol, siendo éstos la primera causa de muerte entre los jóvenes de 18 a 24 años).
- Enfermedades relacionadas con el consumo (hepatitis, cirrosis, gastritis, cáncer, problemas cardiovasculares y neurológicos, alcoholismo son algunos de las enfermedades relacionadas con el consumo de alcohol. Se ha estimado que el 16% del gasto sanitario español se destina a problemas relacionados con el consumo de alcohol)
- Violencia causada por el consumo (un gran número de las peleas y actos vandálicos que se producen los fines de semana están relacionados con el consumo de alcohol)

Describir los efectos del alcohol sobre el organismo

Pida a la clase que siga sus explicaciones sobre los efectos del alcohol completando la tarea "Cómo actúa el alcohol" presente en su manual.

PÁG. 23

Cuando una persona bebe alcohol, éste llega al estómago y, a diferencia de los alimentos que sufren un proceso de transformación, pasa directamente a la **sangre**. Una vez en la sangre, el alcohol se distribuye por todo el cuerpo. Por esto su uso continuado en cantidades elevadas produce daños en distintos órganos de nuestro cuerpo.

Los efectos inmediatos del alcohol se producen fundamentalmente sobre la actividad del cerebro, y a través de éste, sobre nuestra conducta. Aunque también son habituales la aparición de náuseas o los vómitos.

El alcohol llega al cerebro a través de la **sangre**. Una vez en el cerebro, **hace que éste funcione más lentamente**, produciendo dificultades para pensar y tomar decisiones razonadas. Si se sigue bebiendo, se ven afectadas otras capacidades, como las del habla, la coordinación de los movimientos, las reacciones emocionales, la memoria, etc. En casos donde se consume mucho en periodos de tiempo cortos, el enlentecimiento del cerebro puede llegar a tal punto que se ven afectadas las funciones vitales básicas, pudiendo provocar la aparición del coma etílico o incluso la muerte.

Cuando desaparecen los efectos del alcohol es muy habitual que se produzca una sensación de malestar general conocida popularmente como **resaca**. La resaca se debe a que el organismo tarda un tiempo en eliminar el alcohol consumido. Pero también está relacionada con una serie de mecanismos de defensa activados en el organismo para compensar los efectos del alcohol.

Entre esos mecanismos se encuentran aquellos dirigidos a mantener un nivel de funcionamiento cerebral adecuado. Estos mecanismos provocan un incremento en la actividad mental para compensar la reducción causada por el alcohol. Lo que sucede es que estos mecanismos tardan un tiempo en activarse y, una vez activados, son más duraderos que los efectos del alcohol. Esto hace que al desaparecer los efectos del alcohol se produzca un **efecto rebote** que incrementa el malestar después de beber.

El efecto rebote provoca que, aquellos que usan el alcohol para sentirse mejor, se vean envueltos en un ciclo vicioso que los hará dependientes de esta sustancia. Beben para sentirse mejor, pero cuando desaparecen los efectos del alcohol se sienten peor que al principio, por lo que sienten la necesidad de volver a beber para eliminar esa sensación.

Se pueden examinar los efectos del alcohol sobre el cerebro a través de la forma en que se comporta un bebedor. Partiendo del hecho de que el alcohol reduce la actividad cerebral haga que los/as alumnos/as, trabajando en pequeños grupos, hagan una lista de los efectos físicos y comportamentales que tiene el alcohol sobre el organismo y posteriormente los pongan en común con el resto de la clase.

Ejemplos:

Pequeñas dosis de alcohol...

- Hacen que las reacciones sean más lentas
- Reducen la capacidad de pensar y tomar decisiones
- Producen pérdidas en la capacidad de coordinación
- Hacen que las personas piensen menos las cosas que hacen

Dosis mayores...

- Producen reacciones desagradables al alcohol (mareos, vómitos, etc.)
- Hacen que se pierda el control sobre las reacciones emocionales (llanto, reacciones violentas, etc.)
- Hacen aparecer lagunas mentales.

Dosis extremas (gran cantidad de alcohol en espacios de tiempo pequeños)...

- Producen pérdidas de consciencia.
- Desencadenan comas etílicas.
- En último extremo, pueden producir la muerte por paro cardíaco o fallos respiratorios.

Ideas clave:

- 👁 El alcohol es una droga.
- 👁 Los efectos del alcohol sobre el sistema nervioso consisten en un enlentecimiento general de sus funciones.

Discutir las razones por las cuales la gente consume o no consume alcohol

Pida a los/as estudiantes que cubran la ficha incluida en su manual en la que deben escribir las razones que creen que tiene la gente para consumir o no consumir alcohol.

PÁG. 25

Una vez hayan cubierto esa ficha emplee el torbellino de ideas para elaborar un listado con las razones que den los/as alumnos/as. Cuando finalice establezca un debate sobre el valor de las razones sugeridas.

Razones para beber	Razones para no beber
Lo hacen mis amigos/as	Perjudica a la salud
Me ayuda a ser más simpático	Pierdo el control de mis actos
Me hace olvidar mis problemas	Disminuye la capacidad de reacción
Para pasarlo bien	Produce resaca
Porque lo hace la gente mayor	Es caro

Entre las razones para no beber está la cuestión de su coste. Haga que sus alumnos calculen cuánto gastaría al año en alcohol una persona que se beba una media de 6 cervezas a la semana.

Ejemplo: 6 cervezas x 1 €. x 52 semanas = 312 €/año

Pregunte a la clase lo que se podría hacer con ese dinero.

Idea clave:

🔗 No existen buenas razones para beber alcohol y sí muchas para no hacerlo.

Tarea para casa

- "Entrevista para los padres y/o madres".

Revisión de la encuesta para padres

Trabajando en pequeños grupos, pida a sus alumnos/as que pongan en común las respuestas dadas por sus padres y madres a las preguntas de la encuesta y que extraigan conclusiones sobre ellas.

Después de unos minutos pida a los portavoces de los grupos que expongan las conclusiones a las que han llegado y abra un debate sobre las mismas.

Analizar la cantidad de alcohol presente en las distintas bebidas

El alcohol que está presente en las bebidas se produce al dejar fermentar los azúcares presentes en frutas y cereales. Entre las bebidas obtenidas directamente de la *fermentación* se encuentran el vino (uvas), la cerveza (cereales) o la sidra (manzanas) que presentan una concentración de alcohol entre los 4 y los 15 %. Otras bebidas como el whisky, el anís, la ginebra, etc. presentan concentraciones de alcohol mayores (en torno del 30 y el 50 %) y son el resultado de procedimientos artificiales como la *destilación*.

Pregúnteles qué tipo de bebidas creen ellos que pueden ser más perjudiciales.

Dígales que muchas personas creen que beber vino o cerveza no es tan preocupante como el consumo de otras bebidas, pero esto no es del todo verdad porque:

- El alcohol que está presente en el vino no se diferencia en nada al que contiene el whisky (la única diferencia está en el grado de concentración).
- La menor concentración de alcohol en las bebidas fermentadas suele compensarse con el hecho de que normalmente bebidas como el vino o la cerveza se suelen consumir en mayores cantidades (vasos, jarras, etc.) que los licores (copas)

Dígales que para calcular la cantidad de alcohol consumida por una persona habría que aplicar la siguiente fórmula:

Alcohol en gramos = Volumen X % de alcohol puro X 0.8

Para este cálculo hay que tener en consideración tres elementos:

- El volumen de líquido de las distintas bebidas (por ejemplo las cervezas suelen consumirse en formatos de 1/3 -330 ml.- o de 1/5 -200 ml.).
- EL porcentaje de alcohol presente en cada tipo de bebida.

- Además, como la cantidad de alcohol se suele medir en gramos, hay que tener en cuenta que un mililitro de alcohol puro pesa 0.8 gramos.

Explíqueles que para hablar de consumo problemático de alcohol habría que tomar en consideración una gran cantidad de variables como las características de la persona (sexo, edad, peso, salud, etc.) o de la situación en la que se consume (situaciones en las que se precisa atención, necesidad de reaccionar rápidamente, etc.). El consumo de una persona es problemático cuando *supera ciertas cantidades* o cuando debido a las *actividades que se realizan* (conducción de vehículos, manejo de máquinas pesadas o peligrosas, etc.) o debido a ciertas *características de los individuos* (problemas médicos, embarazo, consumo de medicamentos, edad de los consumidores, etc.) las consecuencias del consumo pueden ser graves para las personas.

Cuando se habla de personas adultas existe cierto consenso entre los profesionales a la hora de considerar como consumo problemático de alcohol aquel que exceda los 40 gr./día en los hombres o los 25 gr./día en las mujeres.

Pida a sus alumnos/as que con los datos que se presentan en el manual del alumno calculen el alcohol puro presente en las distintas bebidas que se indican y calculen cuantas unidades de cada bebida son necesarias para que el consumo pueda llegar a ser considerado como problemático.

PÁG. 27

Ideas clave:

- ☞ No existen diferencias entre el alcohol presente en las distintas bebidas, la única diferencia está en el grado de concentración.
- ☞ Además de los grados de alcohol de cada tipo de bebida, debemos tener en cuenta las cantidades que se consumen.
- ☞ Independientemente de la cantidad de alcohol consumida habría que tener en cuenta otras consideraciones a la hora de hablar de consumos problemáticos de alcohol. Algunas de estas consideraciones serían:
 - El peso de la persona (a menor peso mayor será el grado de concentración de alcohol en sangre).
 - El sexo (las características fisiológicas de las mujeres hacen que la eliminación del alcohol en su cuerpo sea más lenta que en el de los hombres, por lo que son más vulnerables a sus efectos).
 - La forma de consumo (patrones de consumo caracterizados por beber mucho en pequeños periodos de tiempo son más peligrosos)
 - El contexto en el que se produce el consumo (por ejemplo, beber cuando hay que conducir es mucho más peligroso que hacerlo en otras situaciones).