

CON EL ALCOHOL,
EL QUE SE ARRIESGA PIERDE



Prevención del Consumo
Excesivo de Alcohol



PRESENTACIÓN:

La Secretaría de Salud Laboral de CCOO Canarias viene desarrollando desde hace tiempo una intensa labor en el campo de la prevención de las drogodependencias en el ámbito laboral. En CCOO somos conscientes de que el consumo excesivo de alcohol afecta seriamente a la salud individual, produce desestructuración social, genera fenómenos de exclusión y está directamente relacionado con los contextos en los que se produce o mantiene.

El ámbito laboral no es ajeno a esta problemática y además posee factores de riesgo propios favorecedores del abuso del alcohol y otras sustancias. Pero también, los centros de trabajo son un espacio idóneo para la prevención e intervención en los problemas de consumo inadecuado de sustancias y, por tanto, para la consecución de la integración social y la mejora de la calidad de vida de los/as trabajadores/as con este problema, sus familias y la propia comunidad local. Es por ello, que siempre hemos entendido como necesario impulsar en los centros de trabajo políticas de prevención de las drogodependencias integradas en los planes de seguridad y salud de las empresas.

En la estrategia preventiva juega un papel destacado las actividades de información y sensibilización dirigidas al conjunto de la población laboral. En este sentido, **esta guía pretende ser un instrumento válido para nuestros delegados y delegadas de prevención, en su tarea cotidiana de mejora de las condiciones de trabajo, seguridad y salud.**

Su contenido gira en torno al consumo de alcohol. El alcohol es la sustancia psicoactiva más consumida en nuestra sociedad. Asimismo, es una de las sustancias que más daños provoca. Su consumo se relaciona con más de 60 enfermedades. Además, el consumo excesivo de alcohol constituye un factor de riesgo en accidentes de tráfico, accidentes laborales, comportamientos agresivos –riñas, peleas,...-, maltrato o violencia machista. **El objetivo que pretendemos con esta guía es fortalecer la capacidad de los trabajadores y trabajadoras para hacer un uso prudente y adecuado del alcohol, de manera que se minimicen sus efectos negativos.**

La presente guía ha sido posible gracias a la colaboración financiera de la Fundación Canaria para la Prevención e Investigación de las Drogodependencias (FUNCAPID), de la Dirección General de Atención a las Drogodependencias (DGAD) del Gobierno de Canarias.

En CCOO Canarias disponemos de un Departamento de Atención a las Drogodependencias, dependiente de la Secretaría de Salud Laboral. A dicho Departamento podrán dirigirse para solicitar información, asesoramiento y apoyo en esta materia.

Departamento de Atención a las Drogodependencias
C/ Méndez Núñez, 84, planta 10
Teléfono: 922-60-47-95



CONTENIDO:

I. EL ALCOHOL.

- 1.1 Características.
- 1.2 Clasificación de las bebidas alcohólicas.
- 1.3 Efectos y riesgos en el organismo.
- 1.4 Percepción social. Publicidad. Mitos y creencias sobre el alcohol.
- 1.5 El alcohol y el mundo laboral.

II. EL CONSUMO DE ALCOHOL

- 2.1 Prevalencia del consumo de alcohol.
- 2.2 Cómo calcular el consumo de alcohol.
- 2.3 Tipos de consumo.
- 2.4 Autoevaluación del consumo de alcohol.

III. CONSUMO RESPONSABLE DE ALCOHOL

- 3.1 Consumir responsablemente.
- 3.2 Razones para un consumo responsable.
- 3.3 Pautas para moderar/reducir el consumo de alcohol.
- 3.4 Haciendo frente al impulso de beber.

IV. ANEXO

El alcohol y la conducción.





CARACTERÍSTICAS

El alcohol es la sustancia psicoactiva más consumida en nuestra sociedad. Su consumo está altamente normalizado y forma parte de las pautas culturales, los usos y costumbres fuertemente arraigados en numerosos contextos sociales.

El principal componente de las bebidas alcohólicas es el etanol o alcohol etílico, que tiene diferente concentración dependiendo de su proceso de elaboración. Dicho proceso consiste básicamente en la fermentación anaeróbica de los hidratos de carbono, proceso conocido como “fermentación alcohólica”. Este proceso se lleva a cabo por la transformación del azúcar en etanol mediante la actuación de unas levaduras sobre ciertos frutos o granos, como la uva, la manzana, la cebada o el arroz.



Como sustancia, el alcohol actúa como un depresor del sistema nervioso central, es decir, inhibe progresivamente las funciones cerebrales, produciendo una disminución del nivel de consciencia y afectando, por tanto, a la capacidad de autocontrol. También produce inicialmente euforia y desinhibición por lo que suele confundirse comúnmente con un estimulante, sin embargo, en realidad lo que provoca es un entrecimiento de las funciones que lleva a cabo nuestro cerebro, reduciendo así gran parte de nuestras capacidades.

CLASIFICACIÓN DE LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Por bebida alcohólica se entiende aquella bebida en cuya composición está presente el etanol en forma natural o adquirida y cuya concentración sea igual o superior al 1% de su volumen. Existen dos tipos de bebidas alcohólicas, las fermentadas y las destiladas.

Las bebidas fermentadas son las procedentes de la fermentación de los azúcares de las frutas o de los cereales. Ejemplos de ellas son el vino, resultante de la fermentación de la uva; la cerveza, resultante de la fermentación de la cebada y otros cereales; o la sidra, resultante de la fermentación de las manzanas. Suelen tener una graduación entre los 4 y los 15 grados.

Por su parte, las bebidas destiladas se consiguen eliminando mediante calor, a través del proceso de destilación, una parte del agua contenida en las bebidas fermentadas, por lo que las bebidas destiladas tienen más alcohol que las fermentadas, en general entre 30 y 50 grados. Esto supone que entre el 30% o el 50% de lo que se bebe es alcohol puro. Entre las bebidas destiladas más conocidas están el coñac, la ginebra, el whisky, el orujo, el ron y el vodka.

EFFECTOS Y RIESGOS EN EL ORGANISMO

El alcohol ingerido en una bebida alcohólica es absorbido en el aparato digestivo. De ahí pasa a la circulación sanguínea en la que puede permanecer hasta 18 horas. Finalmente, es eliminado a través del hígado. La presencia continuada de alcohol en el organismo y su consumo repetido es responsable de la mayoría de las lesiones que esta sustancia produce en nuestro cuerpo, como la cirrosis hepática o las encefalopatías en las que el funcionamiento de hígado y cerebro se ven gravemente afectados.

A los pocos minutos de haberlo ingerido pueden aparecer una serie de efectos cuya manifestación varía según diversos parámetros como la cantidad consumida y la rapidez con que se consume; características personales como la edad, el sexo, el peso, o la predisposición genética; la combinación con bebidas carbónicas (tónica, colas...); la ingestión simultánea de comida; o la combinación con otras sustancias (tranquilizantes, analgésicos, cannabis, cocaína...).

En general, entre los efectos que comienzan a aparecer con su ingesta están:

- Desinhibición.
- Euforia.
- Relajación.
- Aumento de la sociabilidad.
- Dificultad para hablar.
- Dificultad para asociar ideas.
- Descoordinación motora.
- Intoxicación aguda.



Cuando la concentración sanguínea de alcohol alcanza o supera los 3 gramos de alcohol por litro puede llegar a producirse apatía y somnolencia, llevarnos al coma o incluso a la muerte por parálisis de los centros respiratorio y vasomotor.

El alcohol es una de las sustancias psicoactivas que más daños provoca. Su consumo se relaciona con más de 60 enfermedades. Además, el consumo excesivo de alcohol constituye un factor de riesgo en accidentes de tráfico, accidentes laborales, comportamientos agresivos –riñas, peleas,...-, maltrato o violencia machista.

Las consecuencias derivadas del consumo excesivo de alcohol pueden producirse tanto a corto como a largo plazo.

A corto plazo, el consumo excesivo de alcohol puede provocar:

- La **intoxicación etílica**, pudiendo provocar el coma o incluso la muerte.
- El desarrollo de **conductas de riesgo**, al generar desinhibición y falsa sensación de seguridad. Todo ello se ha relacionado, por ejemplo, con los accidentes de tráfico y los accidentes laborales; las prácticas sexuales de riesgo; o los comportamientos violentos.

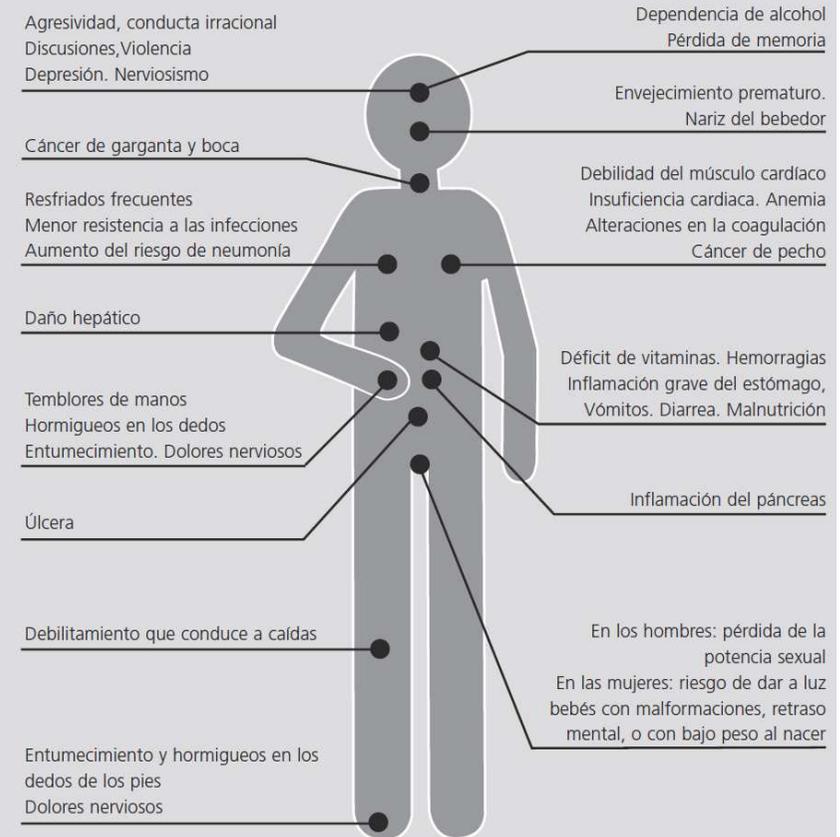
A largo plazo, el consumo excesivo de alcohol puede provocar importantes problemas de salud, conflictos familiares y sociales. Estos problemas pueden presentarse incluso en el caso de personas que no han desarrollado una dependencia alcohólica. De hecho, la mayor parte de los daños y costes sociosanitarios asociados al alcohol se producen en personas aparentemente no dependientes. Su implicación en las urgencias y los ingresos hospitalarios es muy frecuente.

Entre las consecuencias a largo plazo se encuentran numerosas patologías, entre las que destacan:

Hipertensión arterial; gastritis; úlcera duodenal; cirrosis hepática; cardiopatías; encefalopatías; cáncer; alteraciones del sueño; agresividad; depresión; disfunciones sexuales; deterioro cognitivo; demencia; psicosis.

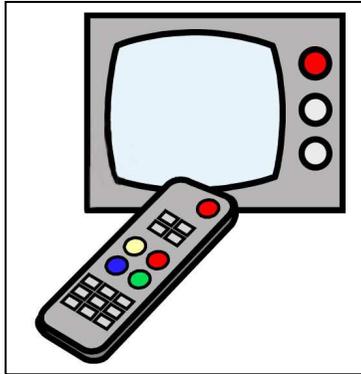
Una de las consecuencias más graves del consumo excesivo de alcohol es el desarrollo de la adicción o dependencia alcohólica. Una enfermedad crónica caracterizada por el consumo incontrolado de alcohol a un nivel que interfiere con la salud física y mental de la persona y con sus responsabilidades familiares, laborales y sociales.

Efectos del consumo de alto riesgo



El consumo de alcohol de alto riesgo puede conllevar problemas sociales, legales, médicos, domésticos, laborales y económicos. También puede reducir tu expectativa de vida y causar accidentes o muerte por conducir bebido.

PERCEPCIÓN SOCIAL. PUBLICIDAD. MITOS Y CREENCIAS SOBRE EL ALCOHOL



El alcohol está muy extendido en nuestra sociedad. Además, está socialmente aceptado y forma parte de nuestras costumbres. Lo asociamos al ocio, a las celebraciones, a las relaciones sociales, a las fiestas populares, a la cultura y a la gastronomía. También recurrimos al alcohol para regular nuestros estados de ánimo, aliviar nuestras penas, coger un puntillo de alegría o atrevernos a relacionarnos con los demás. No hay más que mirar el refranero popular y ver la de dichos y refranes alusivos al vino, a la cerveza o al alcohol en general.

La percepción social del consumo de alcohol ha ido variando a lo largo de la historia. Su consumo se remonta a la antigüedad y ha estado ligado a consumos rituales, sagrados, sociales y festivos. Asimismo, ha sido utilizado como remedio curativo. En los Estados Unidos, por ejemplo, en la época de la prohibición sólo los médicos podían prescribirlo. Pero **es en el siglo XIX, durante la revolución industrial, cuando aparece la noción del alcoholismo como problemática asociada a su consumo.**

Hoy en día el consumo excesivo de alcohol y el alcoholismo de manera más general, constituyen una fuente importante de problemas en numerosos países. Y aunque cada vez es más reconocido y aceptado que el alcohol puede acarrear problemas importantes de salud si se hace un uso inadecuado del mismo, lo cierto es que en los últimos años ha disminuido la percepción del riesgo asociado al consumo de bebidas alcohólicas, tanto de forma diaria como durante el fin de semana. Igualmente se observa una modificación del patrón de consumo, especialmente entre los jóvenes, que en la actualidad tienden a realizar un consumo de cantidades muy elevadas en cortos periodos de tiempo (fines de semana), lo que se conoce como consumo en atracón (5 o más bebidas en una sola ocasión). La normalización y la banalización tienden a ser las notas predominantes en torno al consumo de alcohol en nuestra sociedad.

¿Cómo es posible que esto sea así si disponemos de amplia información y conocemos los dramáticos efectos y los riesgos de su consumo? Una dirección donde buscar respuestas está en las ideas, opiniones y creencias sociales asociadas al alcohol que legitiman y hacen más aceptable su uso. Y en nuestra sociedad de consumo, gran parte de estas ideas se generan a través de la publicidad. De hecho, es de sobra conocido que la publicidad es uno de los factores que inciden en el consumo de cualquier producto, promocionándolo, dándolo a conocer, haciéndolo atractivo y apetecible y ejerciendo además una considerable influencia en la generación y mantenimiento de ciertos estilos de vida y valores.





Un estudio realizado en el año 2006 por la Escuela Andaluza de Salud Pública sobre la publicidad en radio y televisión de bebidas alcohólicas, puso de manifiesto, entre sus conclusiones, las siguientes:

- Los mensajes no ofrecen información objetiva que capacite para una toma de decisiones libre y sin manipulaciones, apelándose en la mayoría de las ocasiones a emociones e identificación con determinados valores.
- No se ofrece información alguna sobre los efectos perjudiciales del alcohol, a excepción de incluir la graduación de la bebida alcohólica y sólo en el caso de la televisión.
- **Un 28% de los spots sobre bebidas alcohólicas analizados en televisión y un 50% de los analizados en radio, están dirigidos explícitamente al público adolescente y joven.** El resto de la publicidad sobre bebidas alcohólicas, aunque no se dirija explícitamente a este sector, sí se inserta en programas que habitualmente son seguidos por público joven y adolescente.
- Los elementos audiovisuales más utilizados son estéticas modernas, escenarios de noche, fiestas, pubs y discotecas, música y protagonistas jóvenes, asociando claramente el binomio fiesta-alcohol.
- En la radio se recurre a voces jóvenes y seductoras y ritmos de música actual y pegadiza. Los mensajes son directos, pegadizos, y con un lenguaje cercano y familiar al público joven.
- En todos los anuncios analizados **se ofrece una imagen positiva del consumo de alcohol y en el 100% se encuentra asociado o con la mejora del rendimiento físico, o con el éxito social y/o sexual**, siendo estos últimos los más recurrentes.
- Además, todas las retransmisiones de partidos de fútbol pertenecientes a la Liga de Fútbol Profesional, están patrocinados por marcas de bebidas alcohólicas, como ocurre también con los de la Champion League. La situación es semejante en cuanto al patrocinio de programas radiofónicos.

Deporte, juventud, fiesta, prestigio, éxito social, sexo, seducción, atractivo... éstos son algunos de los ganchos simbólicos que hacen de la identificación con el consumo de alcohol un valor altamente estimado.



CON EL ALCOHOL, EL QUE SE ARRIESGA PIERDE

Prevención del consumo excesivo de alcohol

Si, además, repasamos algunas de las creencias populares más arraigadas acerca del alcohol nos daremos cuenta de lo engañosas que resultan. Así:

AUNQUE SE DICE QUE:	LO CIERTO ES QUE:
El alcohol te hace entrar en calor y te ayuda a combatir el frío.	El alcohol produce una sensación momentánea de calor al dilatar los vasos sanguíneos y dirigir la sangre hacia la superficie de la piel, pero en poco tiempo la temperatura interior del cuerpo disminuye y se siente más frío. Por eso en situaciones de embriaguez hay que abrigar y proporcionar calor a la persona y nunca intentar espabilarla con duchas frías.
Beber favorece relacionarse mejor con los demás y facilita las relaciones sexuales.	En un primer momento, tras el consumo, se pasa por una fase de locuacidad, desinhibición y euforia que puede llevar a tener esta creencia. Pero un consumo continuado de alcohol provoca descontrol, pudiendo llevar a la persona a reacciones agresivas, pasivas, melancólicas o depresivas. No hay que olvidar que el alcohol es un depresor. Además, el alcohol dificulta o incluso impide unas relaciones sexuales plenas, provocando impotencia y otras disfunciones asociadas.
El alcohol ayuda a superar el cansancio y la tensión y a estar más animado y en forma.	Tras un periodo de euforia al principio, el alcohol induce al sueño, al sopor y a estar más lento de reflejos, produciéndose una mayor fatiga física y pérdida de fuerza y coordinación.
El alcohol es bueno para el corazón.	No está del todo demostrado que el alcohol sirva para evitar enfermedades del corazón. Lo que sí está demostrado es que su consumo excesivo puede producir alteraciones cardíacas.
El alcohol es un alimento.	El alcohol engorda, pero no alimenta. Al contrario, aumenta la producción de grasa en el organismo.
Quien más aguanta es porque es más fuerte	No existe relación alguna entre fortaleza o virilidad y aguantar un mayor consumo de alcohol. Si se aguanta mucho puede ser que el organismo se haya acostumbrado. Ha desarrollado tolerancia, nuestro cuerpo necesita más cantidad para sentir los mismos efectos. Y eso no significa que haga menos daño, sino que hay más riesgo de desarrollar una adicción o dependencia.
Beber sólo los fines de semana no produce daños.	El daño que provoca el alcohol depende del patrón de consumo, es decir, de la cantidad (cuanto más cantidad más daño) y de la intensidad con que se consuma (la misma cantidad concentrada en menos tiempo es más dañina). Además, existe el riesgo de convertirse en un hábito, hasta el punto de no poder divertirse y pasarlo bien sin beber.
Pequeñas cantidades de alcohol no afectan a nuestros movimientos.	La coordinación de los movimientos es una de las primeras funciones que se ven afectadas, aunque en la mayor parte de las ocasiones no seamos conscientes de ello.
El alcohol ayuda a superar los baches de la vida, olvidar las penas y salir de los momentos en los que tenemos problemas.	El consumo excesivo de alcohol hace perder el control sobre las emociones y sentimiento, y aunque en un primer momento puedas estar más alegre y tener un cierto sentimiento de bienestar, si estás triste o deprimido esta situación se agudizará y los sentimientos se volverán más intensos. El alcohol no es una buena solución.
Combinar el alcohol con medicamentos o con otras sustancias no es peligroso.	El efecto de muchos medicamentos puede verse anulado o potenciado por el consumo de alcohol. Además, la enfermedad por la que tomamos esos medicamentos puede verse agravada. Igualmente, consumir de alcohol junto con otras sustancias psicoactivas (coca, cannabis, pastillas...) puede ser un cóctel explosivo, especialmente en el caso del consumo de alcohol con cocaína, ya que aumenta el riesgo de complicaciones cardiovasculares y conductas violentas.



EL ALCOHOL Y EL MUNDO LABORAL

El ámbito laboral, como parte integrante de la sociedad, no es ajeno a los problemas ocasionados por el consumo excesivo de alcohol. De hecho, el alcohol junto con el tabaco son las sustancias psicoactivas de mayor consumo entre la población laboral. Según los estudios disponibles **se estima que en torno a un 12% de los/as trabajadores de nuestro país mantienen un patrón de consumo abusivo de alcohol.** De este porcentaje, aproximadamente la mitad tienen alta probabilidad de desarrollar una dependencia alcohólica. Asimismo, el nivel de consumo en población laboral es ligeramente más elevado que en la población en general.

Además de los riesgos evidentes para la salud de los/as trabajadores/as afectados/as, trabajar bajo los efectos del alcohol se ha relacionado con una serie de riesgos que pueden comprometer la seguridad en el trabajo, además de asociarse a una disminución del rendimiento y la productividad, un aumento del absentismo y las bajas laborales y el incremento de conflictos en las relaciones laborales. Según datos de la OIT, los consumidores de alcohol y/u otras drogas, registran un absentismo entre 2 y 3 veces superior al de los demás trabajadores y padecen entre 2 y 4 veces más accidentes laborales que el resto de los trabajadores.

El alcohol es una sustancia depresora del sistema nervioso central. **Hace que el funcionamiento de nuestro cerebro se vea alterado y se haga más lento, con lo que las funciones de coordinación motora, atención y visión, entre otras, se vean afectadas.** Se ha comprobado que, incluso cantidades muy pequeñas de alcohol en sangre pueden tener un impacto negativo en dichas funciones. Esto hace que, en el ámbito laboral, y sobre todo en trabajos que impliquen mayores riesgos como los trabajos en altura, el manejo de maquinaria o la conducción, incluso niveles moderados de consumo resulten inadecuados. **En estos casos lo más sano y seguro es consumo cero.**

LOS COSTES DEL CONSUMO DE ALCOHOL

El consumo excesivo de alcohol ocasiona múltiples consecuencias negativas para la salud y el bienestar de la sociedad. Dichas consecuencias pueden ser identificadas, medidas y cuantificadas en forma de costes monetarios.

Según los últimos estudios disponibles, el *coste total tangible del alcohol* para la sociedad de la U.E. fue estimado en **125 billones de euros para el año 2003.** Esta cifra equivale al 1,3% del PIB y es aproximadamente igual al valor calculado para el tabaco. El 47,2% de ese coste total **-59 billones de euros-** correspondió a los denominados *costes indirectos* que tratan de medir el **impacto sobre el sistema productivo** (absentismo *-9 billones-*; desempleo *-14 billones-*; y mortalidad prematura *-36 billones-*).

En España, según datos referidos al año 96, los costes anuales ocasionados por el consumo excesivo de alcohol ascendieron a **3.833 millones de euros,** de los cuales **2.460 millones** (el 64,2%) correspondieron al impacto sobre el medio laboral.

TRABAJAR BAJO LOS EFECTOS DEL ALCOHOL PUEDE OCASIONAR PERJUICIOS PARA LAS PERSONAS AFECTADAS; PERJUICIOS PARA SUS COMPAÑEROS/AS Y TERCERAS PERSONAS; Y PERJUICIOS PARA LA ENTIDAD.

En la mayor parte de las ocasiones el uso que se hace del alcohol es un uso funcional. Cuando en los diferentes estudios se pregunta a los trabajadores/as por las razones de su consumo, éstos suelen señalar cuestiones como aliviar la tensión, tener más energía, superar la fatiga física y mental, relacionarse mejor, porque es la costumbre o para olvidar problemas personales y familiares.

Con frecuencia, tras estas razones lo que se esconden son factores de riesgo específicos del ámbito laboral que pueden incidir y/o potenciar el consumo excesivo de alcohol, como las malas condiciones ambientales del puesto de trabajo (calor, frío, ruido, vibraciones...), la precariedad, la carga laboral, la peligrosidad o la nocturnidad. **De manera general, son aquellas condiciones que tienen que ver con la organización del trabajo, es decir, las de carácter psicosocial, las que más se relacionan con los problemas de consumo inadecuado de sustancias.**

Según el estudio *“Percepción y actitud de las empresas españolas ante el alcohol y otras drogas”*, llevado a cabo por el Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud (ISTAS) de CCOO y la Universidad Complutense de Madrid (UCM), el 73% de los profesionales de los Servicios de Prevención, el 67% de los Representantes Sindicales y el 66% de los responsables de Recursos Humanos consideran que las malas condiciones laborales inciden en los problemas relacionados con el alcohol y otras drogas. Entre las condiciones laborales que los entrevistados/as más relacionan con este tipo de consumos están:

- Horarios excesivos y turnos de trabajo inadecuados.
- Tareas rutinarias o monótonas.
- Situaciones de fatiga y tensión difícilmente recuperables a la salida del trabajo.
- Malas relaciones con los compañeros, subordinados y jefes.
- Insatisfacción con el trabajo desempeñado.
- Cargas excesivas o escasas.
- Preocupación por la estabilidad laboral.
- Excesiva competitividad.
- Responsabilidades excesivas (sobre todo relativas a la seguridad de otros).
- Aislamiento y/o hacinamiento



Por todo ello, es necesario que las empresas y centros de trabajo incluyan en su política de salud laboral, planes y programas específicos de prevención del uso inadecuado de sustancias que incorporen acciones de información y sensibilización; análisis de las condiciones de trabajo y modificación de los factores de riesgo; y atención sanitaria a las personas afectada.





PREVALENCIA DEL CONSUMO DE ALCOHOL.

El consumo de alcohol está generalizado entre la sociedad española y permanece estable desde hace tiempo. La experiencia con el alcohol es casi universal. El 88% de la población de 15 a 64 años ha tomado alcohol alguna vez. Además, la mayoría de la población lo consume de manera esporádica o habitual. El 72,9% lo ha hecho en el último año, el 60% algún día durante el último mes y el 10,2% a diario durante el último mes. Asimismo, un 19,1% de la población de 15-64 años dice haberse emborrachado en alguna ocasión en los últimos doce meses y un 12,6% haber ingerido 5 ó más copas o vasos en la misma ocasión (en el lapso de un par de horas) durante los últimos 30 días. Asimismo, el consumo está más extendido entre los hombres que entre las mujeres y es ligeramente superior entre los jóvenes (de 15-34 años), aumentando estas diferencias en el caso de las borracheras (31,8% frente al 10,1% en los grupos de más edad) y el consumo puntual de 5 ó más copas en la misma ocasión (18% frente al 8,8%). La edad media de inicio en el consumo de alcohol se sitúa en los 16,8 años. (16,1 en el caso de los varones y 17,6 en el de las mujeres).

En Canarias, el alcohol es la sustancia psicoactiva más consumida en las frecuencias de consumo de alguna vez en la vida (89,1%), los últimos 12 meses (72%) y los últimos 30 días (53,4%). En el consumo diario se situó, en cambio, tras el tabaco con una prevalencia del 4,3%. Uno de cada cinco encuestados refirió haberse emborrachado en alguna ocasión en los últimos 12 meses y el 16,3% de los encuestados ha ingerido 5 ó más copas en una misma ocasión en los últimos 30 días. En cuanto al sexo y la edad, se sigue el mismo patrón que a nivel nacional, siendo el consumo más alto entre los varones y entre los jóvenes, especialmente el consumo más intenso. **En Canarias la edad media de inicio en el consumo de alcohol se sitúa en los 17,5 años** (16,2 en el caso de los varones y 18,7 en el de las mujeres).

En general se puede decir que **el consumo de alcohol se mantiene en tasas elevadas**, si bien se observa una tendencia hacia la estabilidad con ligeros descensos. Asimismo tiende a consolidarse un estilo de consumo de alcohol entre los jóvenes centrado en el fin de semana y de manera intensiva.

Aunque disponemos de menos datos específicos de ámbito laboral, lo cierto es que **las tasas de prevalencia entre población laboral son ligeramente superiores que en la población general.** Según la OIT, **el 70% de las personas con problemas de alcohol son trabajadores/as en activo.** Asimismo, la inmensa mayoría de los trabajadores/as, el 71,9%, considera que el alcohol y las drogas ilícitas son un problema importante en el mundo del trabajo. Según el estudio antes mencionado de ISTAS-UCM, el 88% de los entrevistados (responsables de recursos humanos, profesionales de los servicios de prevención y representantes de los trabajadores) aseguran que el problema del alcohol y las drogas en el mundo laboral es muy importante (45%) o bastante importante (43%).



CÓMO CALCULAR EL CONSUMO DE ALCOHOL.

Para calcular el consumo de alcohol que estamos haciendo necesitamos saber la cantidad de alcohol absoluto que tienen las bebidas que se toman. La cantidad de alcohol de una bebida se expresa en Unidades de Bebida (UB). Una UB equivale a unos 10 gramos de alcohol puro. Con la ayuda de la tabla que aparece a continuación, en la que se muestran las equivalencias con la cantidad y tipo de bebidas alcohólicas podrás de manera fácil y rápida calcular tu consumo personal. Más adelante veremos dónde se sitúan los límites de un consumo responsable frente a uno de riesgo.

UNIDADES DE BEBIDA

Tipo de Bebida	Cantidad	U.B. (aprox.)
<i>Vino</i>	1 vaso o copa	1
	1 botella	7
<i>Cerveza</i>	1 botellín o tubo	1
	1 tercio	1,5
	1 litrona	5
<i>Aperitivos y licores</i>	1 vermut	2
	1 copa	2
<i>Whisky, ron, coñac...</i>	1 copa o combinado	2
	1 chupito	1
	1 botella	30

TABLA DE REGISTRO

	TIPO Y NÚMERO DE BEBIDA AL DÍA	U.B./día
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		
TOTAL		

Con la ayuda de las tablas anteriores podrás hacer tus cuentas y saber la cantidad de alcohol que consumes.



En general, se considera que el límite de riesgo en el consumo de alcohol está en:

- 4-5 UB por día o 28-35 UB por semana en el caso de los hombres.
- 2,5-3 UB por día o 17-21 UB por semana en el caso de las mujeres.

Asimismo, también se considera consumo de riesgo al que supera en una sola ocasión de consumo las 5 UB en el caso de los hombres y las 4 UB en el caso de las mujeres.

EN EL CASO DE LOS HOMBRES...		
Hasta 4 UB al día 28 UB a la semana ↓	4-5 UB al día 28-35 UB a la semana ↓	A partir de 5 UB al día 5 o más consumiciones en pocas horas ↓
<i>“cuanto menos alcohol, mejor”</i>	Consumo de riesgo <i>“potencialmente produce daño si persiste en el tiempo”</i>	<i>“deteriora seriamente el bienestar físico o psíquico de la persona”</i>
↑ Hasta 2 UB al día 14 UB a la semana	↑ 2-3 UB al día 14-21 UB a la semana	↑ A partir de 4 UB al día 4 o más consumiciones en pocas horas
EN EL CASO DE LAS MUJERES...		

Hay que tener en cuenta que el alcohol afecta de forma diferente a hombres y mujeres, por lo que los valores son diferentes para cada caso. También hay que tener en cuenta, no sólo el cómputo global semanal, sino también la distribución de ese consumo. No es lo mismo consumir, por ejemplo, 7 cañas semanales, una cada día, que las 7 en una sola tarde. En el primer caso estaríamos ante un tipo de consumo moderado, mientras que en el segundo es claramente perjudicial. Otra precisión, no es prudente beber alcohol antes de los **18 años**, durante el **embarazo**, cuando se va a **conducir** o **manejar máquinas**, cuando se padecen algunas **dolencias** y se toman ciertos **medicamentos**. Por último, ten en cuenta que estos valores sólo son orientativos.



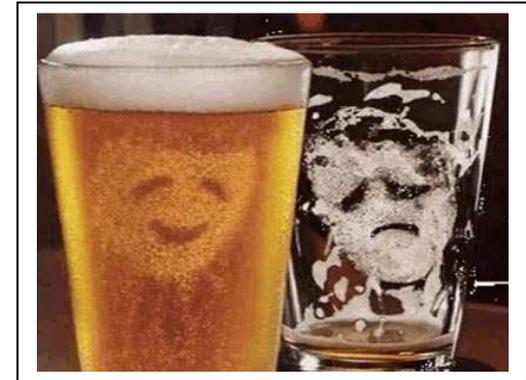
TIPOS DE CONSUMO

Cuando nos referimos al consumo de alcohol es importante diferenciar y matizar las diferentes formas o patrones de consumo, ya que no todas comportan los mismos riesgos y requieren las mismas estrategias de prevención y/o intervención.

En general podemos distinguir, en primer lugar, entre los conceptos de consumo moderado o de bajo riesgo y consumo excesivo de alcohol. Dentro de esta última categoría, además, podemos diferenciar entre el consumo de riesgo (tanto regular como ocasional), el consumo perjudicial y la dependencia o adicción al alcohol. Veamos detenidamente cada uno de estos conceptos.

- Por **consumo moderado o de bajo riesgo** se entiende aquel consumo a cantidades y patrones dentro de las pautas legales y médicas y que es poco probable que derive en problemas relacionados con el alcohol. **En términos generales se considera que un consumo de bajo riesgo es aquel que se sitúa por debajo de las 17 UB semanales en el caso de los hombres y por debajo de las 11 UB semanales en el caso de las mujeres.**
- Por el contrario, el **consumo excesivo o abuso** es un término general que se utiliza para señalar cualquier nivel de riesgo, pudiéndose distinguir tres grandes grupos: el consumo de riesgo; el consumo perjudicial; y el consumo dependiente.
- Se considera **consumo de riesgo** aquel que supera los límites de un consumo moderado y que aumenta la probabilidad de sufrir enfermedades, accidentes, lesiones o trastornos mentales o del comportamiento. **En términos generales se considera que un consumo de riesgo es aquel que se sitúa por encima de las 28 UB semanales en el caso de los hombres y por encima de las 14 UB semanales en el caso de las mujeres. También se considera consumo de riesgo cualquier consumo en el caso de mujeres embarazadas, menores y personas con actividades, enfermedades y tratamientos que desaconsejan el consumo de alcohol.**
- Hay que tener en cuenta que el consumo de riesgo puede darse de dos formas distintas. De forma regular, cuando las cantidades consumidas se distribuyen a lo largo de la semana de manera prácticamente diaria. De forma ocasional, cuando se hace un consumo concentrado de varias consumiciones en poco espacio de tiempo. En este último caso **se considera consumo de riesgo al que supera en una sola ocasión de consumo las 5 UB en el caso de los hombres y las 4 UB en el caso de las mujeres.**
- Por su parte, el **consumo perjudicial** se refiere a un patrón de bebida que ya ha causado daño para la salud física y/o mental de la persona y con frecuencia va acompañado de otras consecuencia adversas de índole social, familiar o laboral.

- Finalmente, cuando además de haberse producido daños, el consumo de alcohol se ha convertido en una conducta adictiva, hablamos de **consumo dependiente de alcohol o dependencia del alcohol**. Entre las características de la dependencia están:
 - Deseo irrefrenable o compulsivo de beber alcohol.
 - Pérdida de control sobre la ingesta. Incapacidad de dejar de beber una vez que se ha comenzado a hacerlo.
 - Dependencia física. Síndrome de abstinencia con síntomas tales como náuseas, sudor, temblores y ansiedad cuando se deja de beber alcohol.
 - Tolerancia. Necesidad de beber cada vez más cantidad de alcohol a fin de sentirse eufórico.



TIPOS DE CONSUMO:

TIPOS DE CONSUMO:				
CONSUMO MODERADO O DE BAJO RIESGO <17 UB/semana hombres. <11 UB/semana mujeres.	CONSUMO EXCESIVO			
	CONSUMO DE RIESGO Aumenta la probabilidad de daños		CONSUMO PERJUDICIAL Ya se da presencia de daños físicos, mentales, sociales...	CONSUMO DEPENDIENTE Además de daños se da adicción
	<i>REGULAR</i> >28 UB/semana hombres. >14 UB/semana mujeres.	<i>OCASIONAL</i> >5UB hombres >4 UB mujeres		



AUTOEVALUACIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL.

Como hemos visto anteriormente, una forma sencilla de autoevaluar el consumo de alcohol consiste en computar el número de Unidades de Bebida (UB) semanales y ver el nivel de riesgo al que te hayas expuesto. Además de ello, a continuación te presentamos un cuestionario específico que te puede ayudar a autoevaluar tu consumo.

Por favor, marque con una X en el cuadro que mejor describa su respuesta a cada pregunta.

AUDIT Cuestionario de Identificación de los Trastornos debidos al Consumo de Alcohol.					
Preguntas	0	1	2	3	4
1. ¿Con qué frecuencia consume alguna bebida alcohólica?	Nunca	Una o menos veces al mes	De 2 a 4 veces al mes	De 2 a 3 veces a la semana	4 ó más veces a la semana
2. ¿Cuántas consumiciones de bebidas alcohólicas suele realizar en un día de consumo normal?	1 ó 2	3 ó 4	5 ó 6	De 7 a 9	10 ó más
3. ¿Con qué frecuencia toma 6 ó más bebidas alcohólicas en un solo día?	Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	A diario o casi a diario
4. ¿Con qué frecuencia en el curso del último año ha sido incapaz de parar de beber una vez había empezado?	Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	A diario o casi a diario
5. ¿Con qué frecuencia en el curso del último año no pudo hacer lo que se esperaba de usted porque había bebido?	Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	A diario o casi a diario
6. ¿Con qué frecuencia en el curso del último año ha necesitado beber en ayunas para recuperarse después de haber bebido mucho el día anterior?	Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	A diario o casi a diario
7. ¿Con qué frecuencia en el curso del último año ha tenido remordimientos o sentimientos de culpa después de haber bebido?	Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	A diario o casi a diario
8. ¿Con qué frecuencia en el curso del último año no ha podido recordar lo que sucedió la noche anterior porque había estado bebiendo?	Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	A diario o casi a diario
9. ¿Usted o alguna persona ha resultado herida porque usted había bebido?	No		Sí, pero no en el curso del último año		Sí, el último año
10. ¿Algún familiar, amigo, médico o profesional sanitario ha mostrado preocupación por su consumo de bebidas alcohólicas o le han sugerido que deje de beber?	No		Sí, pero no en el curso del último año		Sí, el último año
Sume todas las puntuaciones y anote el total en la siguiente casilla.				TOTAL:	



CON EL ALCOHOL, EL QUE SE ARRIESGA PIERDE

Prevención del consumo excesivo de alcohol

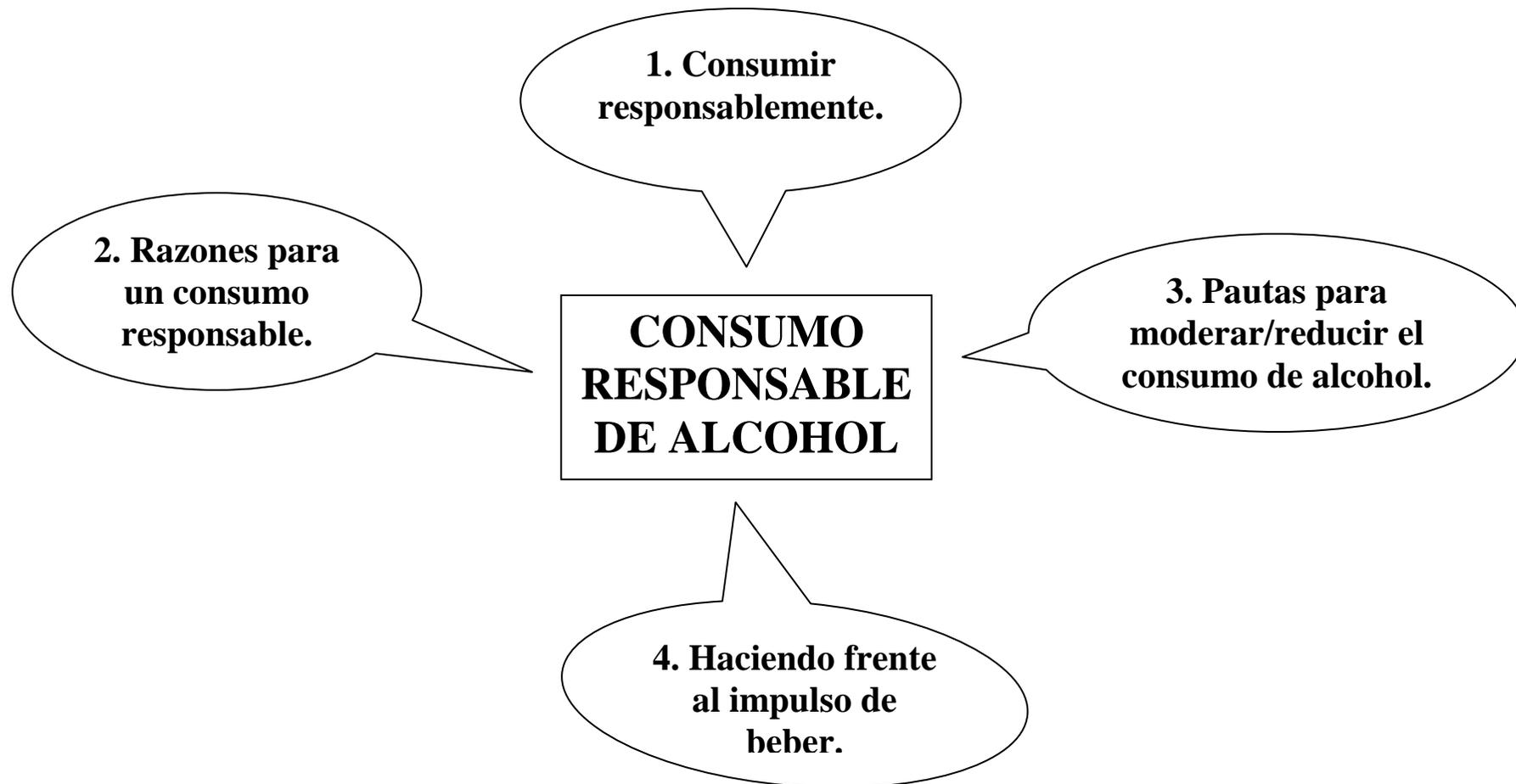
En la siguiente tabla podrás encontrar una interpretación de las puntuaciones obtenidas:

PUNTUACIONES	INTERPRETACIÓN
Las puntuaciones comprendidas entre 0 y 7 en el caso de los hombres y entre 0 y 5 en el caso de las mujeres...	Indican que se está ante un patrón de consumo de bajo riesgo , con baja probabilidad de causar daño.
Las puntuaciones comprendidas entre 8 y 12 en el caso de los hombres y entre 6 y 12 en el caso de las mujeres...	Indican que se está ante un patrón de consumo de riesgo con probabilidad de causar daños.
Las puntuaciones comprendidas entre 13 y 40, tanto en el caso en el caso de los hombres como en el de las mujeres...	Indican que se está ante un patrón de consumo perjudicial (problemas físicos y psicológicos) y probablemente dependiente .

- **Si te encuentras en la zona de bajo riesgo, sigue así. Modera tu consumo y no pongas en riesgo tu salud.**
- **Si te encuentras en la zona de riesgo, ten cuidado. Aún estás a tiempo. Reduce tu consumo a unos límites responsables y razonables. En el próximo apartado de la guía encontrarás algunas pautas sencillas que te pueden ayudar. También puedes solicitar ayuda para ello en los servicios sanitarios y en el departamento de drogodependencias del sindicato donde te asesorarán y motivarán para ello.**
- **Si te encuentras en la zona de consumo perjudicial/dependiente, necesitas ayuda médica y terapéutica especializada. En el sindicato te podemos ayudar a valorar la situación, orientar y derivar hacia los especialistas más adecuados**

RECUERDA:

CON EL ALCOHOL. EL QUE SE ARRIESGA PIERDE





CONSUMIR RESPONSABLEMENTE

En principio, el consumo de alcohol no tiene por qué llegar a ser perjudicial, siempre y cuando se mantenga en unos límites razonables. Lo que sí resulta claramente perjudicial es un consumo excesivo de alcohol.

Un consumo responsable o de bajo riesgo implica limitar el consumo de alcohol a cantidades o patrones de consumo que presentan una baja probabilidad de causar daños a uno/a mismo/a o a los demás. De acuerdo a lo visto anteriormente en esta guía y siguiendo la evidencia científica se puede establecer que es posible reducir significativamente el riesgo para la salud siguiendo estas sencillas reglas:

- **NO tomar más de dos bebidas alcohólicas al día (vino, cerveza, chupitos). Una en el caso de licores (coñac, ron, whisky...). En todo caso, nunca sobrepasar el límite de las 4 UB en el caso de los hombres y 2UB en el caso de las mujeres.**
- **NO beber más de cinco días a la semana. Permanecer 2 ó 3 días sin consumir alcohol.**
- **NO consumir nada de alcohol cuando:**
 - **Conduzca o maneje maquinaria.**
 - **Realice trabajos que impliquen riesgo de accidente.**
 - **Durante el embarazo o lactancia.**
 - **Tome medicamentos que pueden interaccionar con el alcohol.**
 - **Tenga una condición médica que empeore con el alcohol.**
 - **No pueda parar o controlar su consumo.**
 - **Si eres menor de edad.**



RAZONES PARA UN CONSUMO RESPONSABLE

Tal y como hemos visto en la primera parte de esta guía, existen muchos motivos para moderar y reducir el consumo de alcohol. Beber por debajo de los límites de bajo riesgo conlleva múltiples beneficios. En la siguiente tabla aparecen algunos de ellos:

<ul style="list-style-type: none">• Vivirás más tiempo (probablemente entre cinco y diez años más).• Dormirás mejor.• Estarás más feliz.• Ahorrarás dinero.• Mejorarán tus relaciones.• Te mantendrás joven más tiempo.• Lograrás más metas en la vida.• Tendrás más probabilidades de llegar a una edad avanzada sin daños prematuros en el cerebro.• Serás mejor en tu trabajo.• Te será más fácil mantener tu peso ideal (las bebidas alcohólicas contienen muchas calorías).• Serás menos propenso a estar deprimido/a y cometer suicidio (probablemente seis veces menos).• Los demás te respetarán más.	<ul style="list-style-type: none">• Tendrás menos posibilidades de morir de una enfermedad crónica o de cáncer.• Se reducirá enormemente la posibilidad de que mueras en un incendio o ahogado.• Serás menos propenso a tener problemas con la policía.• Se reducirá drásticamente la posibilidad de morir por una enfermedad hepática (unas 12 veces menos).• Será menos probable que mueras en un accidente de coche (aproximadamente tres veces menos).• Si eres un hombre, probablemente mejorará tu funcionamiento sexual.• Si eres mujer, existirá menos posibilidades de tener un embarazo no deseado.• Si eres mujer, habrá menos oportunidades de que tu hijo o hija sufra daños durante el embarazo.• ...
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Algo que puedes hacer es leer atentamente la lista anterior. Incluso puedes añadir otros beneficios que a ti se te ocurran y no veas reflejados. A continuación elige los 5 que personalmente para ti son más importantes. Puedes apuntarlos en tu agenda, o colocarlos en un lugar visible y recordarlos con cierta periodicidad como ayuda motivacional para fortalecer tu decisión de beber de forma responsable. También puedes probar a relajarte y generar una imagen mental en la que te visualices manteniendo un patrón de consumo de bajo riesgo y en perfecto estado de salud, consiguiendo esos cinco beneficios que valoras en tu vida.



PAUTAS PARA MODERAR/REDUCIR EL CONSUMO DE ALCOHOL

A continuación se expone un listado de pautas que pueden ser de utilidad a la hora de moderar o reducir el consumo de alcohol. Puedes elegir aquellas que más te ayuden en tu caso particular e incorporarlas a tu vida cotidiana.

- Evita beber en ayunas y procura demorar todo lo que puedas la primera consumición.
- No bebas con el estómago vacío. Es mejor beber con las comidas o tomando algún alimento, pero que no sea salado que da más sed.
- Cuando bebas, bebe despacio y a sorbos pequeños. También, deja el vaso o la copa sobre la mesa o la barra entre trago y trago. Así beberás menos cantidad.
- En la medida de lo posible, sustituye las bebidas de alta graduación por otras de menor graduación (por ejemplo, pasar de los combinados al vino o la cerveza) o intercala las bebidas alcohólicas con otras sin alcohol (refrescos, zumos...).
- Ten a mano, en casa y en el trabajo, bebidas no alcohólicas y a la hora de comer *que el agua no falte en la mesa*.
- Evita beber más de una bebida alcohólica en una misma hora ya que no das tiempo a eliminarla. Procura también no concentrar lo que bebes en un solo día o el fin de semana. *“No te bebas el fin de semana”*.
- Nunca bebas si vas a conducir.
- Evita beber todos los días. Intercala a lo largo de la semana un par de días sin alcohol.
- No bebas alcohol para calmar la sed o para relajarte y calmar la ansiedad.
- No bebas cuando te encuentres triste, enfadado/a o preocupado/a. Procura beber cuando te encuentres sano y de buen humor.
- Evita beber cuando estés solo/a o en compañía de personas que abusan del alcohol. Si bebes, hazlo siempre llevando a cabo alguna otra actividad como charlar con los amigos o comer.
- Aprende a rechazar copas, a decir NO cuando no quieres seguir bebiendo.
- Haz un listado de aquellas situaciones en las que te resulta más difícil resistirte a la bebida y prepara alguna estrategia para enfrentarla cuando se te presente (ejemplos de situaciones de riesgo pueden ser el sentirte aburrido sin nada que hacer, el estar con amigos que beben, tensión en el trabajo, etc. Ante estas situaciones, por ejemplo, podrías parar unos minutos y relajarte prestando atención a tu respiración, mostrarte asertivo, hacer ejercicio físico u otra actividad que te resulte atractiva...).
- Procura llevar a cabo actividades que sean incompatibles con el consumo de alcohol.
- Construye un estilo de vida pleno y lleno de sentido, aún a pesar de las dificultades que puedas encontrar en el camino. Trázate metas que valores significativamente, comparte tu vida con otros (familia, amigos/as, compañeros/as...), desarrolla plenamente todo tu potencial y capacidades y ponlas al servicio de algún bien mayor.

HACIENDO FRENTE AL IMPULSO DE BEBER

Puede que a veces sientas un impulso o deseo irrefrenable de beber. Puede sucederte de repente o bien aparecer en determinadas situaciones o a ciertas horas del día. **Estos impulsos de beber pueden surgir ante estímulos externos o internos que están estrechamente asociados a la bebida.** Normalmente sucede justo antes de que sucumbamos y bebamos y la mayor parte de las veces no somos conscientes de este impulso. Una buena metáfora para estas ocasiones es considerar las ganas de beber como una ola en el océano. Se inicia lentamente, va creciendo hasta alcanzar la cresta o el punto máximo de intensidad y comienza a decrecer hasta extinguirse.



A veces **el simple hecho de darse cuenta del impulso o deseo de beber y retrasar en unos minutos la consumición es suficiente para que el deseo pierda intensidad.** Otras veces, distraerse con otras actividades o generando pensamientos e imágenes positivas y gratificantes consigue el mismo efecto.

Pero si en los momentos en que sentimos ese impulso somos capaces de mantenernos atentos y conscientes de nuestras sensaciones, podremos observar el movimiento de la ola sin dejarnos arrastrar por ella. Mantener la atención en las sensaciones ayudado por la respiración es como montar en una tabla de surf y comenzar a surfear sobre el deseo. No te dejas arrastrar por la ola, sino que consigues sortearla. Así, las ganas, el impulso o el deseo imperioso de beber es como una ola que termina pasando.

A continuación te proponemos un sencillo ejercicio que te ayudará a aprender y aumentar la capacidad para no dejarse arrastrar por esta ola. Con el tiempo las ganas y el deseo imperioso de beber se irá haciendo menos intenso y más espaciado. Como todo lo importante en la vida es necesaria la práctica y la constancia

“SURFEANDO EL DESEO”



Este ejercicio es ideal para hacerlo en aquellas situaciones en las que comiences a sentir el deseo o las ganas de beber. También puedes hacerlo como una forma de entrenamiento utilizando la imaginación para generar esas ganas de beber. En ese caso, comienza por traer a tu mente una situación que tengas asociada al hecho de beber o simplemente recrea en tu imaginación una escena que te provoque esas ganas. A continuación:

1. Toma una postura cómoda, acostado/a o sentado/a. Si estás sentado/a, mantén la columna recta y deja caer los hombros relajados.
2. Cierra tus ojos si así te sientes más cómodo/a.
3. Pon la atención en la zona del vientre, sintiéndolo subir o extenderse suavemente al inhalar y bajar o contraerse al exhalar.
4. Mantén toda tu atención en la respiración, “estando allí” con cada inhalación completa y con cada exhalación completa, como si estuvieras cabalgando sobre las olas de tu respiración. Simplemente límitate a observar tu respiración. No intentes controlarla.
5. A continuación, presta atención a las sensaciones corporales asociadas a las ganas o deseos de beber que tengas. Nota las distintas sensaciones, su textura, su forma, percibe en qué parte del cuerpo las sientes y cómo van cambiando con el paso del tiempo. Sé consciente también de los pensamientos que te surjan y déjalos pasar. Vuelve a prestar atención a las sensaciones corporales.
6. Sea lo que sea lo que surja, permite que sea tal cual es y permanece consciente y atento/a, como acompañando a esas sensaciones con tu presencia. Puedes ayudarte llevando la respiración hacia esas sensaciones. Como respirando alrededor de esas sensaciones, haciéndoles un espacio confortable.
7. Simplemente límitate a estar quieto/a, no hacer nada, sólo sentir y observar cómo va cambiando todo.



ANEXO

EL ALCOHOL Y LA CONDUCCIÓN

En nuestra sociedad, el coche se ha convertido en un instrumento más de trabajo. No sólo es que la conducción sea un requisito para el desarrollo de muchos trabajos, sino que el coche -u otros vehículos- es una herramienta de transporte para ir a trabajar y volver a casa.

El consumo de alcohol altera gravemente la capacidad de conducir, lo que aumenta los riesgos de sufrir un accidente de tráfico, poniendo en peligro la propia vida así como la de terceras personas.

De cada 100 accidentes mortales, entre 30 y 50 están relacionados con el alcohol. En España cada año mueren alrededor de 1.500 personas en accidentes de tráfico relacionados con el alcohol y otras 50.000 resultan heridas.

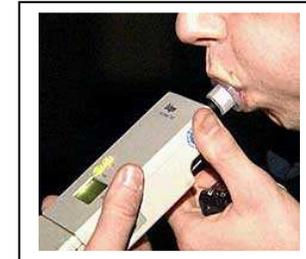
Aún con cantidades mínimas de alcohol, las capacidades necesarias para la conducción pueden verse seriamente afectadas. Así, por ejemplo:

- Aumenta la sensación de falsa seguridad y se es menos prudente.
- Se realiza un estilo de conducción más agresivo.
- Disminuyen las capacidades auditivas y visuales, se reduce el campo visual, se aprecian mal las distancias, se aprecia mal la velocidad de los otros vehículos, se da mayor sensibilidad a los deslumbramientos, se perciben peor las señales y otros objetos...
- Disminuye la capacidad de concentración y aumenta la probabilidad de distracciones al volante.
- La conducción se hace menos precisa y aumenta la descoordinación.
- Aumenta el tiempo de reacción, empeoran los reflejos y se toman peores decisiones ante un imprevisto.
- Aumenta la somnolencia, el cansancio y la fatiga muscular.



La tasa de alcoholemia es la medida que se utiliza para conocer la cantidad de alcohol en la sangre después de ingerir bebidas alcohólicas. Cuanto mayor es esta tasa, mayor es la probabilidad de sufrir un accidente. En la tabla siguiente se muestran las tasas máximas de alcohol permitidas:

TIPO DE CONDUCTOR/A	Medida en sangre	Medida en aire espirado
Conductores/as en general	0,50 gr/l	0,25 mgr/l
Conductores/as noveles y profesionales	0,30 gr/l	0,15 mgr/l



Si el resultado de las pruebas es **POSITIVO** se considera que el/a conductor/a comete una infracción grave. Este tipo de infracciones pueden llegar a penalizarse con multas de entre 301 a 600 euros, la suspensión del permiso de hasta 3 meses de duración, y la pérdida de entre 4 y 6 puntos del permiso o licencia de conducir. Igualmente se considera infracción grave incumplir la obligación de todos los conductores de vehículos de someterse a las pruebas que se establezcan para la detección de posibles intoxicaciones de alcohol.

Conducir bajo los efectos del alcohol está siendo castigado cada vez con mayor dureza, pudiendo incluso traer como consecuencia penas de prisión para el conductor/a.

Si la tasa de alcoholemia es superior a 0,60 mg por litro en aire espirado (o superior a 1,2 gr por litro en sangre), el Código Penal prevé:

- Pena de privación del derecho a conducir por tiempo superior a uno y hasta cuatro años.
- Pena de prisión de 3 a 6 meses o,
- Multa de 6 a 12 meses y trabajos en beneficio de la comunidad de 31 a 90 días.

En caso de conducción temeraria (peligro para la vida o la integridad de las personas) el responsable podrá ser castigado con las penas de prisión de 6 meses a 2 años y privación del derecho de conducir vehículos de motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta 6 años.



Comisiones Obreras de Canarias

Con la financiación de:



Fundación Canaria
para la **Prevención** e
Investigación de las
Drogodependencias



Gobierno de Canarias
Consejería de Sanidad

secretaría de salud laboral de



LA PALMA
Pl. La Constitución, 4 - 2ª Planta
38700 Santa Cruz de La Palma
Tfno: 922 413 901
Fax: 922 420 860

EL HIERRO
C/ Barreda y Padrón, 2 - 1ª Planta
38900 - Valverde
Tfno: 922 550 782
Fax: 922 551 374

TENERIFE
Avda. Méndez Núñez, 84 - 10ª Planta
38001- Santa Cruz de Tenerife
Tfnos: 922 604 745/93/94/95
Fax: 922 604 701
gslaboral-tf-ic@canarias.ccoo.es

LA GOMERA
C/ Ruiz de Padrón, 21 - 2ª Planta
38800 - San Sebastián de la Gomera
Tfno: 922 141 214
Fax: 922 872 002

LANZAROTE
C/ Vargas, 4 - 1ª Planta
35500 - Arrecife
Tfno: 928 814 652
Fax: 928 800 100

FUERTEVENTURA
C/ 1º de Mayo, 33 - 3ª Planta
35600 - Puerto del Rosario,
Tfno: 928 855 979
Fax: 928 851 907

GRAN CANARIA
Avda. 1º de Mayo, 21 - 5ª Planta
35002 - Las Palmas de Gran Canaria
Tfnos: 928 447 526/10/72
Fax: 928 447 505
gslaboral-gc-ic@canarias.ccoo.es

EN SALUD LABORAL

IN FÓRMATE