

# ***CAJA DE HERRAMIENTAS DE LA POLÍTICA NACIONAL PARA LA REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS***

## ***HERRAMIENTA No. 5 El alcohol: reducción de riesgos y daños***



**MinSalud**  
Ministerio de Salud  
y Protección Social

**PROSPERIDAD  
PARA TODOS**



**Organización  
Panamericana  
de la Salud**

Oficina Regional de la  
Organización Mundial de la Salud

## DIRECTIVOS

DR. ALEJANDRO GAVIRIA URIBE  
*Ministro de Salud y Protección Social*

DRA. BEATRIZ LONDOÑO SOTO  
*Ex Ministra de Salud y Protección Social*  
DR. MAURICIO SANTAMARÍA SALAMANCA  
*Ex Ministro de Salud y Protección Social*

DR. CARLOS MARIO RAMIREZ  
*Viceministro de SP y Prestación de Servicios*

DR. TEÓFILO MONTEIRO  
*Representante a.i. OPS/OMS Colombia*

DRA. ANA CRISTINA NOGUEIRA  
*Ex Representante OPS/OMS Colombia*

DRA. MARTHA LUCÍA OSPINA  
*Directora Epidemiología y Demografía - MSPS*

DR. LENIS URQUIJO  
*Director Promoción y Prevención - MSPS*

## DELEGADOS COMITÉ TÉCNICO DEL CONVENIO

### *Por el Ministerio de Salud y Protección Social*

ARTURO DÍAZ  
ALDEMAR PARRA  
DIEGO GARCÍA  
MARTHA L. OSPINA  
FERNANDO RAMÍREZ  
ELKIN OSORIO

### *Por la OPS/OMS*

TEÓFILO MONTEIRO  
OSVALDO SALGADO  
CRISTINA PEDREIRA  
GUILLERMO GUIBOVICH  
HERNÁN VÁSQUEZ

ERNESTO MORENO NARANJO  
*Supervisor del Convenio*

LUCY ARCINIEGAS MILLÁN  
*Secretaria Ejecutiva del Convenio*  
PATRICIA VEGA MORENO  
*Administradora del Convenio*

## REFERENTES TÉCNICOS DE SALUD MENTAL Y CONSUMO DE SPA

ALDEMAR PARRA ESPITIA  
*Profesional Especializado - MSPS*

OSCAR MAURICIO NIÑO  
*Asesor, MSPS*

OSWALDO SALGADO  
*OPS/OMS*

CAROLINA PINEDA  
*Consultor Nacional*

### *CONSULTOR(es)*

INÉS ELVIRA MEJÍA MOTTA  
*PSICÓLOGA, ESPECIALISTA EN POLÍTICAS E INTERVENCIONES  
EN DROGAS Y ALCOHOL, MSc POLÍTICA SOCIAL*

*CON LA COLABORACIÓN DE  
CAMILA PATIÑO Y GINA PAOLA DÍAZ LEMUS*

*Este documento ha sido elaborado en el marco del Convenio 485 de 2010 suscrito entre el Ministerio de Salud y Protección Social y la Organización Panamericana de la Salud.*

*Los productos resultantes del Convenio son propiedad de las partes. No podrán ser cedidos ni reproducidos sin el consentimiento previo expreso de las mismas.*

## **PRESENTACIÓN**

Este documento hace parte integral de la Caja de Herramientas de la Política Nacional para la Reducción del Consumo de Sustancias Psicoactivas. Ofrece información y hechos en torno al alcohol y promueve su uso responsable.

Ofrece una serie de recomendaciones prácticas en torno al uso de esta sustancia con el fin de minimizar el impacto y tener control sobre las condiciones que incrementan la vulnerabilidad al riesgo y al daño. Por tratarse de una sustancia lícita y de amplia disponibilidad, el alcohol incide de manera importante en las altas tasas de enfermedad y muerte elevando los costos en salud y en pérdida de años de vida productiva.

Siendo el alcohol la sustancia de mayor consumo en Colombia es necesario avanzar en la gestión de los riesgos que conlleva su uso en los diferentes grupos de población y regiones del país.

## Tabla de contenido

Introducción	
Haga parte de una nueva cultura:	
“la cultura del consumo responsable”	10
No se trata de decir no al consumo	10
¡Si consumo, lo asumo!	11
¿Qué aspectos debe tener en cuenta para decir que tiene	
Un consumo responsable?	12
Empecemos por lo primero	14
El alcohol es	14
Sus efectos son	16
Dentro de los riesgos están	18
Si toma....	18
¡Un brindis por su salud!!!	20
¿Qué hace el licor en su cuerpo?	20
¿Cuáles son los niveles de licor o alcohol, que traen consecuencias a	
su salud, y cuánto es recomendable tomar?	22
¿Qué puede hacer entonces para cuidar su salud?	24
¿Hay usos médicos del licor?	25
En plena rumba	26
¿El lugar también tiene algo que ver?	26
¿Debe preparar la rumba?	26
Mientras está tomando ¿qué debe tener en cuenta?	28
Y después de la rumba, ¿todavía debe tener algo en cuenta?	28
Y todavía hay más!!!	30
¿Bebe o conduce?	30
¿Qué dice la legislación frente al tema?	32
¿Con quién se amanece cuando se está tomando?	35
Cuando por estar tomando, a todos termina gastando	36
¿Y qué pasa cuando mezcla no solo con otras bebidas	

sino con otras sustancias?	38
¿Cómo evitar los tropes?	41
Pilas con el ejemplo a la familia	41
¿Pasa algo si consumo licor mientras trabajo o estudio o hago deporte?	43
¿Cuándo y cómo identificar si tiene problemas de consumo y qué hacer?	43
¿Definitivamente cuándo no se debe beber?	44
Los problemas, las penas de amor y el licor	44
La ñapa	45
Otros aspectos, para reflexionar	45
Y para aquellos que se preocupan por la belleza, por si el trago engorda.....	
Mitos y verdades aquí van unos elementos para tener en cuenta	45
Si quiere saber algo más	46
Referencias	

## **Introducción**

En Colombia y a lo largo de su historia, las bebidas alcohólicas han estado presentes en las diferentes regiones y en las dinámicas de nuestra sociedad, y su consumo se ha catalogado como una práctica cultural y social aceptada.

Tan cierto es que en muchos hogares las bebidas alcohólicas hacen parte de la canasta familiar así como de diversas prácticas de iniciación, y en una gran cantidad de ocasiones son el padre o la madre quienes enseñan a beber a sus hijos, en la mayoría de los casos hombres, aunque esto ha cambiado, pues hoy en día las mujeres también consumen licor desde edades tempranas.

El consumo se da en todos los niveles socioeconómicos y en todos los rangos de edad, aunque existe un mayor nivel de concentración en los jóvenes. Lo importante es tener en cuenta que si bien con el pasar de los años las formas o dinámicas han cambiado y los escenarios de ocio y recreación se han diversificado, así como la influencia de los medios de comunicación en este tema, la constante ha sido, todavía es y posiblemente seguirá siendo la ingesta de alcohol.

Teniendo en cuenta que en nuestro país el consumo de licor es legal, se puede identificar cómo se encuentra presente y toma mayor relevancia en escenarios de ocio como por ejemplo los paseos familiares, las reuniones de cumpleaños, celebraciones de fin de año o en espacios de recreación como partidos de fútbol o juegos de billar, entre otros.

En nuestro país, el consumo de licor se ha configurado en los diferentes espacios como un proceso cultural e histórico, y está presente en cualquier tipo de celebración y como un medio de socialización. En Colombia se celebra con bebida alcohólicas desde un nacimiento o bautizo hasta un matrimonio, es la forma usual de cerrar un negocio o simplemente de combatir el calor.

El consumo aparece normalmente asociado a momentos de ocio, lo que ha mostrado un cambio en la pauta. De un consumo intenso, a diario, se ha pasado a un consumo centrado en el fin de semana y ligado a la diversión, aunque no siempre ni en todos los casos se presenta igual.

En el caso de la población joven en las áreas urbanas y rurales, los escenarios de recreación son espacios libres de responsabilidades como el estudio, el trabajo o la rutina de la semana y están asociados en su mayoría a la ingesta de licor. Lo mismo ocurre en los municipios o pueblos pequeños, donde procesos importantes de socialización como el

fin de la jornada de trabajo o los espacios de encuentro con vecinos y amigos están centrados en el consumo de licor.

A este tipo de consumo tan arraigado en la sociedad hay que hacerle frente no con medidas prohibicionistas sino con herramientas que promuevan una información útil, conocimiento y formación para las y los ciudadanos en el consumo moderado o responsable de alcohol.

Frente a esta realidad se ha optado por plantear formas de intervención que van más allá de la prevención, es decir, de aquellas formas que buscan reducir el número de personas que consuman licor y en general de la prevalencia, o de reducir el número total de consumidores y desanimar a los no consumidores al promocionar la abstinencia entre los consumidores actuales (MacCoun, 1998).

Sin embargo, con esta visión se está excluyendo del panorama general a todas aquellas personas que, siendo una parte importante de la población, seguirán consumiendo, como ha pasado a lo largo de la historia de la humanidad. Para ellos hay que plantear alternativas diferenciales enfocadas a la reducción y eliminación de los problemas producidos por el consumo de licor. Esta es entonces una propuesta más realista e integradora y a la vez complementaria a los esfuerzos en prevención y de intervenciones breves que constituyen otro enfoque en alcohol.

Este enfoque preventivo sobre el uso, parte del supuesto de que si las personas no consumieran licor es cierto que no tendrían problemas derivados del consumo; pero la realidad es otra, la ingesta de licor ha estado presente, al pasar de los tiempos, en todas las culturas, sociedades y territorios y, siendo objetivos, es posible que estén presentes por los tiempos de los tiempos.

Teniendo en cuenta este panorama, se considera más acertado disminuir los daños y reducir los riesgos que hacer frente al uso y consumo. Esto nos pone frente a un cambio de paradigma según el cual el alcohol o los licores en sí mismos no son el problema, sino el consumo inadecuado o las relaciones que establecen las personas con ellos los que derivan en problemas. Por lo tanto, la orientación de este enfoque de reducción de riesgos es, en otras palabras, no solo generar acciones o conductas que mitiguen el daño producido por el consumo sino reducir la posibilidad de que esos daños se den.

También partimos del supuesto de que consumir alcohol es decisión de cada individuo, sin embargo es necesario que la persona tenga presente, al tomar la decisión de hacerlo, no solo de ser responsable con su salud y su propia vida, sino además de



no perturbar a su familia, afectar su trabajo ni sus relaciones con los otros ni a la sociedad en general. Y mucho menos generar tragedias como las que muestran diariamente los medios de comunicación causadas por consumir licor y conducir.

Es importante trabajar con base en la realidad, sobre lo que muestra la realidad en cada territorio y no sobre lo que debería ser o tener (Marlatt, 1998). Esto permite comprender, como afirma este autor, que dentro de la salud pública, la abstinencia no puede ser el único objetivo de trabajo, no es la única meta sino que, por el contrario, es indispensable asumir las diferentes formas de consumo de licor.

Esta es, pues, una alternativa para quienes ya decidieron consumir y lo seguirán haciendo.

Otra de las propuestas que se deriva de este enfoque se relaciona con intervenciones breves como forma de prevenir, mitigar y reducir los riesgos por medio de pequeños consejos o tips que se brindan a la ciudadanía en momentos claves o a través de personas representativas, un ejemplo de ello son los médicos que pueden dar consejos breves para reducir los daños o prevenir el consumo.

Teniendo en cuenta todos estos conceptos, la idea es promover y apoyar a los jóvenes y a la sociedad en general para que se hagan responsables de una realidad cultural y enseñar a vivir y convivir con el consumo, puesto que, sobre todo el licor, está presente en vallas, propagandas, música, programas y en el diario vivir.

Así, entonces, cada persona tendrá que decidir cómo será su relación con el licor, generándole confianza para que se responsabilice de sus decisiones y su opción y, por ende, de los actos que se deriven de estas.

A continuación encontrará un mensaje que podrá ser útil por que lo llevará a entender que el alcohol puede ser parte del disfrute de la vida de hombres y mujeres adultos, pero que implica asumir comportamientos que le permitan reducir riesgos y daños asociados al consumo, y motivar hábitos de vida saludable.

Es hora de asumir que el consumo de licor no significa solo placer, goce y disfrute, como tampoco significa solo problemas y dolores de cabeza. Es como prepararse para desarrollar algún tipo de deporte extremo. Usted no puede solamente llegar un día y decidir lanzarse con un paracaídas porque las consecuencias de no estar preparado pueden ser fatales, de igual manera para disfrutar del consumo de licor y tener una buena experiencia, sin hacerse daño o hacerle daño a otros, exige prepararse y conocer las normas y pautas de seguridad que le permitan gestionar el placer y los riesgos, es decir,

encontrar un equilibrio para evitar, al mínimo, los riesgos y problemas asociados al consumo.

Esperamos entonces que las herramientas y los mensajes brindados en este documento no solo sean tomados como una información sobre el licor y sus efectos, sino que puedan convertirse en acciones reales en su vida, que pueda usted transmitirlos también a su familia y a sus amigos. Conviértase con el ejemplo en un multiplicador de una nueva cultura, la cultura del consumo responsable.



**PARA TENER EN CUENTA: ESTA ES UNA HERRAMIENTA DISEÑADA PARA DISMINUIR EL RIESGO Y DAÑO EN EL CONSUMO DE ALCOHOL, POR TAL RAZÓN SE RECOMIENDA SOLO PARA MAYORES DE 18 AÑOS.**

### **Haga parte de una nueva cultura: “la cultura del consumo responsable”**

Recuerde el ejemplo de la práctica de un deporte extremo, el caso de lanzarse con un paracaídas, para ello lo primero que debe hacer es informarse, conocer las contraindicaciones, las mejores condiciones para hacerlo, las normas, los requerimientos, y prepararse física y mentalmente para tal fin, teniendo claros cuáles son los beneficios que piensa obtener, pero también los costos y riesgos a los que puede exponerse.

Ahora piense de la misma manera el consumo de licor. Cuando alguien organiza una fiesta siempre garantiza la presencia, al menos, de algún tipo de licor, esperando obtener de este, beneficios, como un momento ocioso y divertido. Así como en las mañanas muchos consumen café y esperan que esa taza los despierte para iniciar un buen día de trabajo, de igual manera en la fiesta se espera que esa copa de alcohol haga más amena, alegre y divertida la fiesta.

Recuerde que el alcohol no es malo per se, y así debe verse, sin miedo ni tabú, sino como la posibilidad de sacarle provecho y no afectar la propia vida física ni mental y menos la de otros.

Por eso lo invitamos a que se libere de sus conceptos y percepciones, de cómo está enseñado a beber y se permita recorrer este documento de inicio a fin tratando de obtener también el mayor beneficio posible. Sea que consuma licor o no, usted puede tener información veraz y ser un multiplicador de este proceso. Sea un portavoz y practique la cultura del consumo responsable, es por usted y para usted, por su familia y sociedad.

### **No se trata de decir no al consumo**

La mayoría de textos que encontramos en la actualidad están orientados en la línea de la prevención del consumo, es decir, a evitar que el consumo se presente o a retardar su aparición. Eso es bueno. De hecho es uno de los consejos más prácticos, pero también conocemos que en la realidad el panorama es otro, tanto así que se menciona desde hace muchos años que la enfermedad de los siglos XX y XXI será el alcohol. De otra parte las encuestas y estadísticas reflejan un mantenimiento o aumento considerable en el consumo de licor.

Pero es precisamente eso lo que debemos evitar, que la práctica del consumo se convierta en una enfermedad y en un problema. Para ello, uno de los primeros elementos que vamos a tratar es **la gestión del placer y el riesgo**, que hace referencia a lo que Rollo y Samorini (1999) definen como el prohibicionismo en la palabra, es decir, la posibilidad que tenemos todos y todas de estar informados, de tener cerca información objetiva sobre la sustancia, en este caso el alcohol, y esta información es importante para tomar decisiones.

La gestión del placer y el riesgo parte de conocer cuáles son los efectos del alcohol en el cuerpo a corto, mediano y largo plazo, así como de tener presente los efectos secundarios para que cada uno tome las decisiones correspondientes de acuerdo, también, con el nivel de placer o satisfacción obtenidos.



Para cada decisión que tomamos en diferentes momentos de la vida, siempre sopesamos los pro y los contra. Básicamente eso es la gestión del placer y el riesgo, pensar qué quiero obtener y qué no con el consumo de cualquier bebida que contenga alcohol.

**PARA PENSAR: EL CONSUMO DE LICOR NO ES SOLO PLACER NI SOLO RIESGO, DE CADA UNO DE NOSOTROS DEPENDE QUE EL RESULTADO SEA UNO U OTRO.**

Por lo tanto, para todas y todos aquellos que ya tomaron la decisión de consumir, no les invitamos a decir no al consumo, pero sí a tener en cuenta las consecuencias derivadas de este. Por tal motivo el próximo apartado de este documento lo invita a pensar que si consume, lo asume.

**¡Si consumo, lo asumo!**

Este apartado le ayudará a identificar comportamientos, conocimientos y actitudes que puede asumir en los diferentes escenarios de fiesta, recreación, ocio, entre otros, en los que decida consumir algún tipo de licor. Las acciones propuestas buscan que usted

pueda tener un consumo moderado o responsable de alcohol, disminuyendo el riesgo de afectar alguna esfera de su vida (sentimental, familiar, laboral o escolar, entre otras).



**PARA TENER EN CUENTA:** SI CONSUMO LO ASUMO ES EN PRIMERA PERSONA, NADIE PUEDE DECIDIR POR USTED, ASÍ COMO NO DEBE AFECTAR A NADIE CON SU DECISIÓN DE CONSUMIR.

### **¿Qué aspectos debe tener en cuenta para decir que tiene un consumo responsable?**

Debe partir de una decisión personal. En Colombia se espera que a la mayoría de edad, sin embargo, independientemente del momento en que cada persona tome la decisión de iniciar su consumo, debería conocer cuáles son los placeres y, también, los posibles riesgos asociados a él.

Es importante que usted tenga claro lo que desea obtener del consumo de licor (placer), y lo que no desea que le genere (problemas). Las gratificaciones pero también los riesgos solo pueden depender de usted y la forma de manejar el consumo.

Un ejemplo de ello puede ser cuando usted sale con amigos y amigas a tomarse unas copas para divertirse, desinhibirse o conversar, entre otros; pero si usted sabe que siempre que consume licor termina en peleas, los riesgos están siendo mayores que los placeres y eso hay que analizarlo, es una señal de alarma.

Con el consumo de licor, usted debe propender por ser responsable consigo mismo y con los demás. Con usted mismo para que pueda cumplir lo que libremente decidió para sí, y lo que no quiere, y también para hacerse responsable de las posibles consecuencias negativas que deriven de su conducta en estado de alicoramiento.



Ejemplos de las consecuencias negativas pueden ser los shows con la pareja (son muy comunes), o la pérdida de objetos como la billetera, llaves, dinero, celulares, entre otros.

**PARA PENSAR:** RECUERDE ALGO PARECIDO QUE LE HAYA SUCEDIDO A USTED O UNA PERSONA CERCANA, ES IMPORTANTE PREVER LAS SITUACIONES DE CONSUMO.

Es bueno ir de a pocos para irse conociendo y conociendo sus propios límites, de manera que el consumo personal no afecte ni atente contra la integridad, la salud y el bienestar de los otros.

Es bueno escuchar a los otros pero quien maneja el consumo es usted y la decisión debe ser solo suya, como ya lo mencionamos antes, teniendo en cuenta los placeres y los riesgos, es decir, los pros y los contras. Cuando los otros deciden por usted, le delega la responsabilidad de su consumo a otro y esta es una responsabilidad que no debe ser transferida.

Algunos elementos a tener en cuenta, ya que si consumo, lo asumo:

- ✓ Puede preguntarle a otros y tener referentes de consumo pero, recuerde, el licor tiene consecuencias diferentes en cada uno. Mientras un amigo decide consumir cuatro cervezas y está aparentemente bien, usted puede consumir dos y empezar a sentir una alteración mucho más fuerte, entonces, la conclusión es que tanto la decisión de consumir o no como la cantidad, solo dependen de usted.
- ✓ Una manera de afrontar la responsabilidad de sus decisiones frente al consumo así como las posibles consecuencias es “esta noche voy suave y con calma, porque mañana madrugo”.
- ✓ Es bueno tener en cuenta nuestras limitaciones y posibilidades. Surgió un evento de último minuto, pero tiene resfriado y viene del médico “esta noche paso, estoy medicado”.
- ✓ Es importante establecer unos límites, “ya llevo tres cervezas, hasta aquí no más”.
- ✓ No se deje presionar por los contextos, “yo no le digo que hacer, déjeme decidir a mí”.
- ✓ El tema de la responsabilidad de sus acciones para con los otros. Que tome y maneje es su problema pero si se estrella afecta a los que lo quieren, y si hiere a otros, ellos no decidieron que usted consumiera.
- ✓ No solo para divertirse debe consumir alcohol, “hoy quiero pasarle bien, y no tengo que beber”.

Estos consejos son útiles para pensar la manera como nos relacionarnos con el licor, y son solo aspectos generales para tener en cuenta. A continuación intentaremos ahondar más en diferentes aspectos y cruces que se dan en la vida cotidiana y el consumo de bebidas embriagantes.

Vale la pena aclarar que este no es un recetario ni tampoco un manual sobre el consumo responsable, pero sí brinda el conocimiento y algunas reflexiones que pueden darle mejores elementos de juicio para tomar decisiones.



**PARA TENER EN CUENTA:** 1. Hay hombres y mujeres que desean consumir licor y lo harán; 2. Consumir licor no es igual a tener problemas; 3. Los hombres y mujeres que consumen pueden preocuparse por su salud; 4. En el consumo de licor hay diferentes riesgos, no solo la adicción.

Como uno de los elementos importantes para tomar decisiones es el conocimiento, por lo tanto vamos a continuar este viaje acercándonos más a una información objetiva sobre qué es el licor o el alcohol, por qué lo consumimos y para ello presentaremos algunos resultados del cruce del licor con otros escenarios de la vida cotidiana. Pero entonces, empecemos por lo primero.

### **Empecemos por lo primero**

Es importante partir del conocimiento sobre qué es el alcohol en los términos más básicos, que usted conozca científicamente cuáles son sus efectos y, por lo tanto, los principales riesgos.

Los primeros consejos para tener en cuenta son:

### **El alcohol es...**

Aunque algunos no lo tengan presente, el alcohol es considerado como una droga o sustancia psicoactiva y el que sea aceptado legal y socialmente no implica que no esté dentro de esta categoría, es decir, es una sustancia psicoactiva como la marihuana, la cocaína o el tabaco, entre otras.



**PARA PENSAR: SI EL ALCOHOL ES UNA DROGA, ES IMPORTANTE SABER QUE LEGALES O ILEGALES, EN EXCESO TODAS SON IGUALES.**

El alcohol es catalogado como una droga porque actúa de forma directa en el sistema nervioso central como depresor, lo que significa que aun en pequeñas dosis las bebidas alcohólicas nos hacen sentir relajadas y relajados, un poco adormecidos y producen una sensación de desinhibición, de confianza y seguridad que permite hacer cosas que seguramente en otro estado no se harían, por ejemplo, subirse a bailar en una mesa, hablarle a un desconocido o involucrarse en acciones que también pueden generar riesgo como pasar por callejones oscuros, entre otros muchos ejemplos.

También al aumentar las dosis se empieza a perder la coordinación física, lo que hace que a veces se estrelle con otros o con los objetos, también puede acompañar a esta

descoordinación la visión borrosa como si estuviera viendo una película y las cosas pasaran fuera de usted, pierde claridad al hablar, se traba la lengua y disminuye la cordura y la prudencia.



**PARA TENER EN CUENTA:** Por todos estos efectos en el cuerpo y los reflejos es que se prohíbe manejar en estado de embriaguez, es de los riesgos más grandes para usted y para los demás, con daños realmente irreversibles que no son producidos por el licor sino por su decisión.

Algunas características descriptivas del alcohol:

<b>CLASE</b>	Alcohol
<b>NOMBRE</b>	Aguardiente, vino, cerveza, chicha, vodka, whisky, ron, champaña, ginebra, entre otros a base de alcohol.
<b>CONOCIDO POPULARMENTE</b>	Guaro, pola, piasco, chicha, ginebra, sake, entre otros. Depende de los espacios territoriales y contextos socioculturales.
<b>PRESENTACIÓN</b>	Líquida
<b>CLASIFICACIÓN</b>	<p>Estas bebidas se pueden clasificar en tres grupos:</p> <p><b>Fermentadas:</b> Proceden del proceso de fermentación, como lo indica su nombre, de azúcares contenidos en frutas como uvas o manzanas, entre las más conocidas. Se conocen dentro de este grupo la cerveza, la cual corresponde a la conversión del almidón de un cereal en azúcares fermentables por acción de las enzimas que se encuentran en la malta y la posterior fermentación alcohólica de los mismos por la acción de la levadura ( Wikipedia). También en este grupo están, la sidra y el vino. Los grados de alcohol de este grupo pueden estar entre el 4% y el 12%.</p> <p><b>Destiladas:</b> Se dan como resultado de la depuración de las bebidas fermentadas, con lo que se obtienen mayores niveles de concentración de alcohol. Son bebidas de este grupo el whisky, el vodka, la ginebra y el ron. Los grados de alcohol de estas oscilan entre 40% y 50%.</p> <p><b>Licores:</b> Derivan de hierbas aromáticas y frutos que se fermentan con azúcar y luego son enriquecidos. El porcentaje de alcohol oscila entre un 20% y 30%, y continenen más del</p>

	50% de azúcar, entre ellos están el licor de huevos, el licor de nuez, el curacao, entre otros.
<b>FORMA DE CONSUMO</b>	Oral
<b>EFFECTOS FÍSICOS</b>	<p>El abuso de alcohol se puede asociar a diferentes problemas que afectan la salud y no existe prácticamente un solo órgano del cuerpo que no se vea afectado con el consumo excesivo. Entre las enfermedades frecuentes pueden estar:</p> <p>Gastritis</p> <p>Úlcera gastroduodenal</p> <p>Pancreatitis</p> <p>Constipación</p> <p>Diarreas</p> <p>Cardiopatías, sobre todo miocardiopatía que lleva a tener una insuficiencia cardíaca, anemia, leucopenia, trombocitopenia.</p> <p>Neurológicas, neuropatía periférica, degeneración del cerebelo, alteración en el sueño.</p> <p>Impotencia, esterilidad, atrofia testicular, ginecomastia.</p> <p>Aumento de la incidencia de cáncer.</p> <p>Hipertensión arterial, aumento del LDL colesterol y triglicéridos y enzima GGT.</p>
<b>EFFECTOS PSICOLÓGICOS</b>	El consumo prolongado puede afectar los estados de ánimo, un ejemplo de ello, es la abstinencia, que en algunas personas, puede terminar en pérdida de la cordura.
<b>EFFECTOS SOCIALES</b>	Cuando no hay un consumo responsable, se pueden afectar procesos de aprendizaje, responsabilidades laborales o propiciar conflictos familiares o afectaciones a otros.

### **Sus efectos son...**

Los efectos del consumo de licor pueden variar, puesto que estos dependen de diversos factores como por ejemplo:

- La edad de la persona. Por eso no es aconsejable bajo ningún precepto, consumir licor en edades tempranas, es completamente nocivo, puesto que el organismo todavía se encuentra en proceso de crecimiento y desarrollo.



- El peso. A las personas que tienen menor masa corporal, los puede afectar de manera más severa.
- El género. De acuerdo a factores fisiológicos, las mujeres son más susceptibles que los hombres puesto que las mujeres tienen mayor proporción de grasa corporal. Existe una enzima ADH (Alcohol deshidrogenesada) que tiene la función de metabolizar el alcohol, es decir, de transformarlo para su eliminación. La enzima ADH está en el estómago y en el hígado tanto de hombres como de mujeres pero en las mujeres en pequeñas cantidades, por lo cual, cuando se consume alcohol, el hombre metaboliza una gran parte en el estómago y la mujer no.



**PARA TENER EN CUENTA: CON LA MISMA DOSIS DE CONSUMO ENTRE HOMBRES Y MUJERES, Y DE ACUERDO AL METABOLISMO, LAS MUJERES PUEDEN ALCOHOLIZARSE CON UNA INGESTA MENOR Y, CON LA MISMA CANTIDAD, PUEDEN TENER MAYORES NIVELES DE ALCOHOL EN LA SANGRE QUE LOS HOMBRES.**

- A mayor cantidad y frecuencia, es decir, cantidad y rapidez, puede generarse una mayor intoxicación.
- Cuando se consumen alimentos con grasa puede que se retarde la absorción del alcohol en el cuerpo, pero de todas maneras se da.
- Cuando se consume licor con bebidas gaseosas (colas entre otras) se acelera la intoxicación, por eso es importante alternar con el consumo de agua.

Aunque las anteriores circunstancias pueden hacer que los efectos varíen de un organismo a otro, expondremos a continuación cómo es usualmente el proceso al consumir bebidas alcohólicas.

Con los primeros tragos puede experimentar risa, euforia, exaltación de la amistad, lentitud de los reflejos, sensación de seguridad y también experimentar lentitud en la capacidad de reacción. Con varios tragos encima, el habla tiende a volverse torpe, puede llegar a ver doble, experimentar somnolencia, perder el equilibrio para caminar y, también, puede llegar a sentir agresividad, mareos, náuseas y vómito.

El alcohol puede hacerlo sentir menos tímido, provocar euforia. Vale la pena aclarar que no genera simpatía, lo que pasa es que actúa como disolvente momentáneo de represiones, en otras palabras, lo puede desinhibir.

**PARA PENSAR:** CON EL AUMENTO DEL CONSUMO, AVANZAN LOS SINTOMAS EN SU CUERPO, PIENSE EN CUÁL ES SU LÍMITE Y RECUERDE CUÁLES SEÑALES LE DA SU CUERPO, A ALGUNOS SE LES DUERMEN LOS LABIOS O LAS MANOS, ENTRE OTROS. ESA ES UNA BUENA SEÑAL PARA PARAR.

**Dentro de los riesgos están...**

En primer lugar es bueno que tenga en cuenta que todas las personas, de acuerdo al tipo de licor, pueden reaccionar diferente. En las primeras fases es probable que aumenten las peleas, las agresiones o los accidentes, ocasionados en gran medida por la falta de reflejos y coordinación.

Si el consumo ya es problemático o prolongado puede desencadenarse un coma etílico o una depresión respiratoria.

Cuando se da un consumo excesivo y de manera continua o permanente, usted ingiere grandes cantidades de alcohol. Puede ocurrir que el cuerpo se acostumbre generando niveles de tolerancia, lo que puede acercarlo a una alcoholización, ya que cada vez se tiende a consumir con mayor frecuencia o mayor cantidad para alcanzar los niveles de satisfacción que antes alcanzaba con menos licor.



Una de las consecuencias más graves del consumo de alcohol es llegar a generar una dependencia física o psíquica, en esos casos es importante buscar orientación y ayuda. Cuando se consume de manera habitual el cuerpo necesita la sustancia y, paulatinamente, mayor cantidad, eso es conocido como tolerancia. Aumentar la dosis siempre va a significar un mayor riesgo.

La persona con graves problemas de alcohol, o más conocido como alcohólico, presenta un deterioro de su salud física y mental y problemas a nivel laboral, social y familiar, entre otros.



**PARA TENER EN CUENTA:** LA IDEA ENTONCES ES APRENDER A DISFRUTAR DE LAS BEBIDAS SI HA OPTADO LIBREMENTE POR CONSUMIRLAS, PERO SIN AFECTARSE EN EL INTENTO.

**Si toma...**

Ya teniendo en cuenta los aspectos anteriores, si consume bebidas con licor, tenga en cuenta lo siguiente:

- ✓ Para moderarse con la bebida lo mejor es no comenzar o comenzar lo más tarde posible (edad), y consumir bebidas que contengan pocos grados de alcohol alternando su consumo con bebidas sin alcohol.
- ✓ Todas las sustancias pueden llegar a producir dependencia física o psicológica ya que producen un efecto placentero, lo que motiva a seguir consumiéndolas. Si toma habitualmente se puede generar una adicción y pasar de ser una decisión a una necesidad, por eso le recomendamos que si siente ya algo de eso, pare y tenga temporadas de descanso, baje la cantidad y la frecuencia. Si la situación no cambia y siente que es más fuerte que usted, no es debilidad, simplemente son efectos físicos y químicos, lo mejor es buscar ayuda profesional.
- ✓ No tome demasiado, y la única manera de hacerlo es tomar la decisión. Consuma pero no se pase.
- ✓ Es importante respetar la decisión de quien consume licor y de quien por algún motivo no lo hace. No presione a otros y no permita que lo presionen, todos tenemos nuestros límites.
- ✓ Si no quiere tomar, no tome. Es su decisión personal e intransferible. Hay cosas que así como comer o dormir, nadie puede hacer por usted.
- ✓ Una manera de autocontrolarse es prepararse mentalmente para la cantidad que va a tomar, ya que en medio del consumo probablemente el cuerpo le pida más, pero respete su propio criterio. Ya es hora de romper con paradigmas tales como: es más “verraco” o “verraca” la que más aguante o el que quede tendido, recuerde las consecuencias que tendrá al otro día y la imagen que está dando.
- ✓ No compre más de lo que puede consumir. Es importante medirse en la cantidad de licor que pide, no debe dejarse llevar solamente por la emoción ya que no solo su cuerpo puede salir afectado sino también su bolsillo.
- ✓ Si tienes ciertos sitios y parches de consumo y eso le está afectando, es bueno tomarse vacaciones y descansar, deje de frecuentarlos por un tiempo para que ni los sitios ni sus amigos decidan por usted.
- ✓ Opte por consumir licor en momentos especiales y no convierta todos los momentos en especiales para consumir licor.
- ✓ Tenga un nivel de crítica con los medios de comunicación, no debe dejarse permear por mensajes como: donde están los amigos, debe estar el licor; cualquier momento es especial para el consumo; para estar bien y feliz siempre se debe consumir licor; o creer que somos héroes por consumir licor.

## **¡Un brindis por su salud!!!**

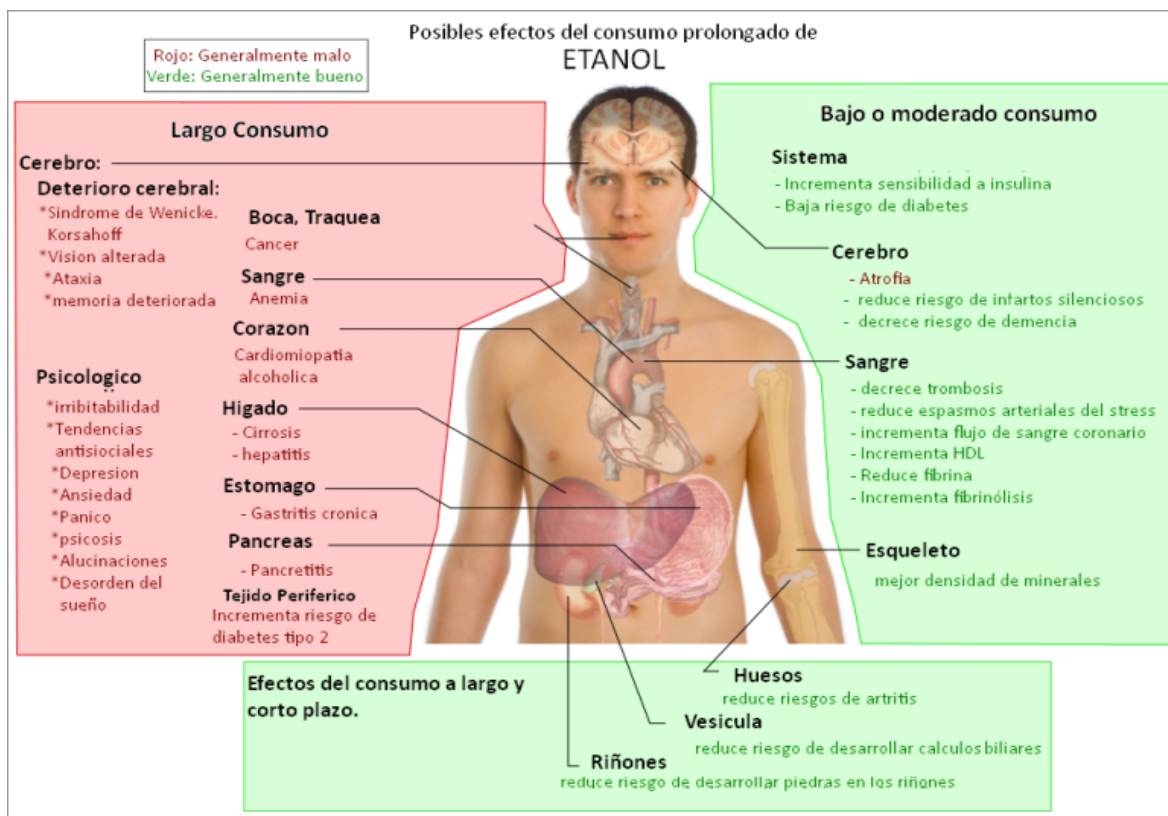
Cuando se consume licor, en el cuerpo se generan diferentes reacciones y consecuencias. Y parte de tomar una decisión madura para consumir es reconocer qué le pasa a las diferentes partes del cuerpo y las consecuencias de la ingesta de licor para la salud.

### **¿Qué hace el licor en mi cuerpo?**

Este es uno de los temas a los que nos gustaría poder hacer el quite y no solo en el documento si no frente al consumo, no quisiéramos conocer todas las enfermedades o afectaciones a las que nos estamos exponiendo, pero este es el punto de partida básico tanto para recorrer el camino del consumo responsable como para el ejercicio multiplicador que forma parte de la cultura del consumo responsable. Debemos conocer todas las afectaciones y perjuicios que genera en la salud el consumo abusivo de licor y recordar qué conocemos para evitarlo, para prevenirlo, para disminuir los daños.

Las afectaciones se presentan según la cantidad y la periodicidad con la cual se consume, también de la calidad del alcohol y de otras características particulares, como enfermedades preexistentes (gastritis), o de acuerdo al género y la contextura, entre otros.

Gradualmente el alcohol afecta funciones cerebrales como las emociones, los procesos de pensamiento y el juicio. Ya nos referimos anteriormente a estas consecuencias, así que a continuación, solo mencionaremos lo que el uso continuo puede generar en diferentes partes del cuerpo, teniendo en cuenta las implicaciones que el exceso ocasiona pero, también, los aspectos positivos que pueden tener para ellas un consumo moderado:



Fuente: Tomado de <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002393.htm>

El anterior esquema facilita ver con objetividad, los pro y los contra del consumo y permite tener información para tomar decisiones asertivas frente a nuestra propia salud.

**PARA PENSAR: NO PUEDE CULPAR AL LICOR DE LOS PROBLEMAS DE SALUD, ES SU DECISIÓN Y SU RESPONSABILIDAD FRENTE AL MANEJO DEL MISMO.**

Cuando se abusa del licor, se puede llegar a serias consecuencias como, por ejemplo, pancreatitis crónica y aguda, várices esofágicas sangrantes, cáncer de laringe, esófago, estómago y páncreas, miocardiopatía, cirrosis del hígado, hepatitis, impotencia, desgarro de Mallory-Weiss, irregularidad menstrual, trastornos del sueño y síndrome de Wernicke-Korsakoff, entre las más reconocidas.

Para finalizar vamos a mencionar las enfermedades asociadas directamente al consumo no responsable de licor:

- De las más comunes, el daño al hígado. Este órgano tiene la función de eliminar las toxinas de la sangre, sin embargo, cuando una persona consume licor diariamente (un consumo prolongado), puede producir cirrosis hepática. Eso significa que las células del hígado mueren y se sustituyen por otras que no pueden cumplir de igual manera la función.

- Otra de las consecuencias para el hígado, y de las más complejas, es el cáncer, ... que casi siempre termina en consecuencias mortales
- Daños en la vesícula y los riñones, y también inflamación en el páncreas, ocasionada por el consumo prolongado de licor.
- El alcohol es uno de los principales irritantes del aparato digestivo ya que ataca la mucosa estomacal fomentando la producción de ácidos, lo que ocasiona trastornos como acidez, vómitos y úlceras sangrantes.
- Cáncer del aparato digestivo. Como el alcohol ataca las mucosas, predispone a los órganos a una mayor aparición de procesos cancerosos en la boca, el esófago, el estómago y el colon.
- Disfunciones sexuales. El consumo de licor puede ocasionar problemas eréctiles en los hombres, con lo que genera una incapacidad para mantener relaciones sexuales. En las mujeres ocasiona la pérdida de la menstruación.
- Daños al sistema nervioso. La ingesta de licor puede provocar daños irreparables al sistema nervioso central y periférico que se manifiestan en temblores, descoordinación y problemas de memoria.
- Trastornos alimentarios. El abuso del alcohol disminuye la absorción de una cantidad importante de minerales y vitaminas, provocando que el cuerpo se debilite y esté más propenso a contraer infecciones o enfermedades. Es común la presencia de anemias megaloplásticas (bajo nivel de hierro en la sangre) o una mayor fragilidad ósea (osteoporosis). Es común que se presenten bajos niveles de azúcar en la sangre.

**¿Cuáles son los niveles de licor o alcohol que traen consecuencias a su salud, y cuánto es recomendable tomar?**

Los daños asociados al consumo dependen de la cantidad de licor que se ingiera, por eso algunos de los resultados que se pueden presentar como consecuencia del excesivo consumo de licor, y los cuales debemos evitar desde una cultura del consumo responsable, son:

- 0.5 g/l: euforia, sobrevaloración de facultades y disminución de reflejos.
- 1 g/l: desinhibición y dificultades para hablar y coordinar movimientos.
- 1.5 g/l: embriaguez, con pérdida del control de las facultades superiores.
- 2g/l: descoordinación del habla, de la marcha y visión doble.
- 3g/l: estado de apatía y somnolencia.
- 4g/l: coma.
- 5g/l: muerte por parálisis de los centros respiratorio y vasomotor.

Como ya se ha mencionado, el consumo en nuestra sociedad está muy arraigado y asociado a la diversión. Durante los fines de semana se puede llegar a consumir diez veces más cantidad de licor que lo que se consume a diario, con el riesgo inmediato para muchos de nosotros de no ser conscientes de la cantidad de alcohol que llegamos a beber. Es importante tenerlo en cuenta, ya que es un elemento generador de riesgos para la salud. Como parte de un consumo responsable es importante que seamos capaces de saber la cantidad de alcohol que ingerimos.

Un ejercicio es tomar nota de lo que se consume en una semana. Si todos los días se consume la misma cantidad se puede multiplicar esta cifra por siete, durante el fin de semana, cuando se consume más, debe anotarse por separado.

A continuación exponemos un ejemplo para transformar el consumo en unidades básicas de alcohol (UBA), entendiendo que cada unidad equivale a un trago de 8 a 12 grados.

Licor	MI	%	Unidades
Cerveza	330	4	1
Licor de malta	230-255	7	1
Vino	140	12	1
De sherry u oporto	85-110	17	2
Aperitivo o puscafé	55-85	24	4
Brandy	40	40	7
Whisky, vodka, ron o ginebra	40	40	7
Aguardiente	40	29	5

Existe una clasificación que puede ayudar a establecer a qué tipo de consumidor se pertenece de acuerdo a la cantidad de unidades de consumo semanales:

De 0-21 unidades en los hombres y de 0-14 unidades en las mujeres. Se puede considerar que no tiene un consumo problemático, siempre y cuando este se reparta durante toda la semana.

De 22 a 34 unidades en los hombres y de 15-20 unidades en las mujeres. Puede evidenciar que existe un riesgo, de continuar de esa manera puede llegar a tener problemas de salud.

De 35 unidades en hombres y 21 unidades en mujeres. Se está pasando, es una alarma grande que le indica que debe pensar en parar.

En cuanto a lo que refiere a un consumo moderado diario para hombres y mujeres, de 1 a 3 unidades diarias. Y el recomendado por semana es de 9 unidades para mujeres y 14 para hombres.



**PARA TENER EN CUENTA: CONSUMIR EXCESIVAMENTE PUEDE TRAER GRAVES CONSECUENCIAS PARA EL ESTÓMAGO, EL HIGADO Y EL SISTEMA NERVIOSO, Y PUEDE SER UNA DE LAS DEPENDENCIAS MÁS SEVERAS EN TEMAS DE DROGAS.**

### **¿Qué puede hacer entonces para cuidar su salud?**

Para cuidar la salud el consejo más importante es la moderación en la frecuencia y la cantidad de licor que bebe, así como las acciones o comportamientos que debe tener en cuenta cuando consume ya que algunos de ellos no dependen directamente del alcohol. Por ejemplo, usted puede tener una pelea y eso afecta su salud, sin embargo esta no fue ocasionada directamente por el consumo de licor sino por los comportamientos y actitudes cuando estaba consumiendo.

En Canadá, la ong Éduc'alcool, estableció una fórmula de moderación para que hombres y mujeres sepan cuánto tomar:

1. A las mujeres que buscan un consumo responsable y quieren cuidar su salud y a las que han pasado ya por la menopausia, se les sugiere tomar no más de 2 tragos al día.
2. A Los hombres que quieren tener un consumo responsable y cuidar su salud, si tienen más de 40 años, se les sugiere no tomar más de 3 tragos al día.
3. A las mujeres que quieren cuidar su salud y evitar complicaciones e intoxicaciones, se les sugiere no tomar más de 4 tragos por ocasión.
4. A los hombres que quieren cuidar su salud y evitar complicaciones e intoxicaciones, se les sugiere no tomar más de 5 tragos por ocasión.
5. Tanto a hombres como a mujeres se les recomienda adoptar un hábito importante para evitar la dependencia, no tomar ninguna bebida alcohólica por lo menos un día a la semana.



**PARA PENSAR: SI CONSUME CON MODERACIÓN, CUIDE SU SALUD, CUIDE SU VIDA Y DISFRUTE DEL LICOR.**



### ¿Hay usos médicos del licor?

En este apartado se mencionarán algunas de las que pueden considerarse bondades del licor, pero teniendo claro que en mínimas ingestas, es decir, de manera ocasional.

La Asociación de Dietistas Nutricionistas de la Comunidad de Madrid, luego de realizar un estudio, asegura que tomar solo una o máximo dos cervezas diarias, combinándolas con una dieta saludable y ejercicio, no genera aumento de peso y, por el contrario, ayuda al sistema cardiovascular, especialmente, al corazón ya que contiene antioxidantes que sirven para combatir problemas circulatorios y disminuir el nivel de colesterol.

Otro estudio que fue avalado por la Sociedad Americana de Lucha contra el Cáncer, la Organización Mundial de la Salud y la Universidad de Harvard, sostiene que quien consume una copa de vino o cerveza al día, tienen una probabilidad de 20% menos de morir a menor edad, vale la pena aclarar que este es solo un estudio científico y no motiva al consumo ni a incluir licor en la dieta.

El estudio se realizó con personas mayores de 30 años que no presentaban problemas de abuso de licor. Con ellos se demostró que el vino también ayuda a no tener problemas de visión, sobre todo los asociados con la edad y, como se mencionó anteriormente, favorece el corazón y la reducción del colesterol. Esto en materia de vino y una copa solamente. La cerveza, lo mismo que el whisky y el vodka, tienen un efecto parecido, pueden mejorar el organismo si se consumen con moderación.

Entre los múltiples beneficios de consumir licor en bajas cantidades y con moderación están la disminución del riesgo de generar diabetes e infartos silenciosos, decrece la trombosis, incrementa el flujo de sangre coronario, reduce la fibrina, el riesgo de producir piedritas en los riñones y cálculos biliares y finalmente se plantea que puede llegar a mejorar la densidad en los minerales y reducir el riesgo de artritis.

**PARA PENSAR: HAY MUCHOS MITOS ALREDEDOR DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN SUS DIFERENTES PRESENTACIONES, LA MEJOR DECISIÓN ES CONSUMIR DE MANERA MODERADA. LO QUE NO ES MODERADO ES PERJUDICIAL.**

**En plena rumba...**

El alcohol debe ser consumido con inteligencia para que no perturbe su salud, su calma y su bienestar, así que tenga en cuenta los siguientes elementos para que obtenga

del licor lo que desea, evite lo que no desea y haga de sus momentos de entretenimiento, ocio o recreación, momentos para recordar.

### **¿El lugar también tiene algo que ver?**

Planifique dónde va a consumir, por ejemplo, en Bogotá, el artículo 27 del Código de Policía prohíbe el consumo de licor en el espacio público. Entonces, para no pasar malos ratos y tener que regar su licor o que le hagan un comparendo (puede que sea pedagógico) o anotación en los CAI, mejor no tome en la calle; además hay sitios en los que, a pesar de ser socialmente conocidos para consumir licor, se encuentran bandas que esperan a que las personas estén en altos grados de alicoramamiento para extraer sus pertenencias.

Otros de los riesgos de consumir licor en el espacio público son las riñas callejeras, los accidentes, el extravío paquetes, el hurto (sobre todo de celulares). Además, como efecto colateral, cuando no se recoge la basura se genera un impacto ambiental nocivo, ya que los residuos no tienen un adecuado manejo.

En relación con los establecimientos públicos es importante que seleccione un lugar donde se venda licor seguro y tenga acceso al agua para hidratarse. Es bueno identificar los elementos de ventilación, así como la posibilidad de pedir taxis o constatar si se está cerca de algún lugar desde donde sea posible tomar transporte, ya que nunca se debe manejar en estado de embriaguez.

También se puede tomar en una casa, preparar el ambiente, saber a quién y en dónde se compra el licor, y nunca pedirle a un menor de edad que compre licor así no sea para su consumo. Planee si amanece o no en esa casa y/o los medios de transporte que tiene, así como las responsabilidades del día siguiente.

Recuerde que en Bogotá, por medio del Acuerdo 26 de 2010, se prohíbe el consumo de bebidas embriagantes dentro de los vehículos, ya sean de propiedad pública o privada, así que tenga en cuenta todos estos aspectos y no dé papaya.

### **¿Debe preparar la rumba?**

Es importante prever las circunstancias, es decir, el lugar, la duración, la compañía y cómo va a regresar a casa.

No consuma ninguna bebida que contenga alcohol con el estómago vacío. Comer antes de la rumba y antes de beber es parte de un consumo responsable.

Si puede, en la mayoría de los casos, planee su consumo.

Evite, en los sitios que frecuente, estar mucho tiempo a oscuras. Busque tener una iluminación adecuada para ver con claridad a las personas que lo rodean.

Planee:

- Que la va a pasar bien, y para ello, lo primero que debe pensar es qué debe hacer al día siguiente, teniendo en cuenta que puede aparecer el conocido “guayabo”.
- Si no va a beber y ya lo decidió, manténgase así toda la noche.
- Si va a tomar no lleve carro, pero si lleva carro no tome o que no lo haga el que lo lleva, pues no va a poner a manejar a nadie que haya tomado.
- Si nadie lleva carro, si nadie va a conducir, ¿cómo se va a devolver? debe tener presente las rutas de transporte o la manera de pedir un taxi seguro.
- Debe comer antes de beber y también mientras bebe para conservar su energía y mantenerse sobrio.



**PARA TENER EN CUENTA: EVITE LOS DULCES EN GENERAL MIENTRAS ESTÁ BEBIENDO**

Esté acompañado con su “parche” de confianza.

- Como no sabe en qué puede terminar su fiesta, lleve siempre condón.
- Planifique sobre el dinero que dispone para la compra de licor, trate de no llevar más de lo establecido o gastarse lo de otras responsabilidades. Si no sabe planificar, evite llevar tarjetas de crédito o débito con las que pueda gastar y luego arrepentirse.
- Mentalícese para tener una actitud de jovialidad, esté de buen humor, con espíritu conciliador, evite entrar en disputas o discusiones, ya sabe que cuando se consume alcohol se puede estimular su agresividad o la de otras personas, entonces mantenga siempre una actitud tranquila y evite problemas.

**PARA PENSAR: DEBE SER SENSATO, TENER SERENIDAD PARA AUMENTAR SU SEGURIDAD Y LA DE LOS DEMÁS. DISFRUTE SIN ROLLOS SU RUMBA.**

**Mientras esté tomando ¿qué debe tener en cuenta?**

Cuando está en de medio una cena, una rumba, una celebración o en cualquier momento de consumo de bebidas alcohólicas, también puede establecer unos comportamientos que le permiten tener un consumo seguro.

- ✓ Para comenzar a beber, hágalo con el estómago llenito así se irritarán menos las paredes del estómago (más, si sufre de gastritis; de hecho en esos casos es aconsejable no tomar), y así no se sube tan deprisa el alcohol a la cabeza.
- ✓ Las mezclas de chorros, es decir, de tragos, y el aumento de las cantidades hacen que el estómago se resienta y el malestar al día siguiente será peor. Mezclar tragos es mezclar guayabos.
- ✓ Manténgase ubicado siempre en el lugar, en el tiempo y en el contexto para que pueda disfrutar de su rumba, diviértase pero no de cualquier manera ni a cualquier costo. Si se emborracha y son sus compañeros los que tienen que estarlo lidiando, recuerde que ellos también iban a divertirse no a cuidar de usted.
- ✓ Sea sano al tomar, de eso no se va a arrepentir.

**PARA PENSAR: SI MIENTRAS CONSUME APARECEN MALOS MOMENTOS Y NO ES UNA BUENA EXPERIENCIA, PUEDE PENSAR EN DEJAR DE BEBER.**

- ✓ Si quiere disfrutar de toda la fiesta, piense en la noche como en una jornada larga, y si quiere ser moderado con la bebida, empiece a beber lo más tarde que pueda y no en grandes cantidades. También puede alternar con otras bebidas sin alcohol, por ejemplo, con agua, para mantenerse hidratado.
- ✓ Disfrute su bebida, saboréela, y para ello lo mejor es tomarla de forma lenta y espaciada. Cuando saborea satisface el deseo, cuando bebe en grandes proporciones solo satisface la necesidad. Beba despacio para darle al cuerpo la oportunidad de asimilar y así no se arriesga a que le siente mal.
- ✓ En algunos bares o lugares de consumo son frecuentes las competencias de licor (el que más beba, el juego de la moneda, acabar de solo un trago, el tablazo, entre otros), acceder a estos juegos puede llevarlo a que se pase más fácilmente en menos tiempo.



**PARA TENER EN CUENTA: SI NO QUIERE BEBER, NO TIENE PORQUÉ BEBER**



- ✓ Evite las jirafas y los garrafones, recuerde que los efectos dependen de la cantidad y la calidad de la bebida, los productos de mala calidad y adulterados producen mayores molestias y resacas.
- ✓ Si se prende con facilidad, no le dé pena pasar algunas rondas y alternar con bebidas sin alcohol, siempre es recomendable tomar agua.

## Y después de la rumba ¿todavía debe tener algo en cuenta?

Sí es importante conocer las consecuencias después del consumo. Según los niveles y cantidades, tenga en cuenta los siguientes aspectos:

- ✓ Si está muy mal, si se pasó de tragos, recuerde que debe tener paciencia, el alcohol no se elimina del cuerpo por muchas tazas de café que tome, tampoco con una ducha de agua fría o caliente, o por más que vomite o haga ejercicio. Es necesario esperar, el hígado elimina 1 unidad de alcohol por hora, así que tranquilícese, ya pasará.
- ✓ Cuando consume licor hay una subida, pero si sube también baja, así que mantenga la calma, esos bajonazos anímicos pueden ser más o menos largos. Tomar más para evitar el bajón hará que finalmente cuando se dé sea más fuerte, tampoco amortigüe o combine con otras sustancias para contrarrestar sus efectos, esto puede ser un riesgo para iniciar un policonsumo.
- ✓ Recuerde que después de la fiesta hay personas que lo quieren y lo esperan, por eso recorte el tiempo y la distancia para llegar a casa y trate de no distanciarse del camino.
- ✓ Cuidado con el guayabo moral, este puede evitarse si recuerda lo que hizo desde el principio.
- ✓ Tomar alguna bebida caliente o fría que no contenga alcohol rehidrata y lo hace sentir mejor.
- ✓ Puede hacer una paradita y comer algo ligero. Unos bocados o un caldito pueden hacerle recuperar la energía y mejorar el metabolismo después de haber consumido licor.
- ✓ No siga derecho, no es aconsejable ni saludable, pasar días enteros bebiendo por ningún motivo, el descanso hace bien al cuerpo y al espíritu.



**PARA TENER EN CUENTA: LAS SEIS C, LE LLEVARÁN A TENER UN SABER VIVIR Y UN SABER BEBER. CALIDAD, TOME ALCOHOL LEGAL Y DE BUENA REFERENCIA; CANTIDAD, FÍJESE UN LÍMITE, REVISE LOS EFECTOS EN SU CUERPO; CONSISTENCIA, MEZCLAR TRAGOS ES PASAR MALOS RATOS; COMIDA, COMA ANTES DE EMPEZAR Y PIQUE ALGO CUANDO BEBA Y DESPUÉS DE QUE BEBA; COMPAÑÍA, ESTAR SIEMPRE BIEN ACOMPAÑADO, ASÍ EVITA LOS MALOS RATOS Y EL CONFLICTO.**

- ✓ Tenga claro con quién y a dónde llegar, para que después no sufra de guayabo moral.

- ✓ Si se presenta una borrachera con pérdida del conocimiento, hay que colocar a la persona de medio lado para evitar el ahogo por el vómito, es necesario comprobar que su pulso y respiración estén constantes. De no ser así es necesario llevarlo al servicio de urgencias más cercano.
- ✓ Pilas con quién anda, con quién termina, ya que el que se va de integrado puede quedar emburundangado, así que no dé papaya.
- ✓ La única forma de que se pase la resaca es descansar, a su cuerpo le toma tiempo metabolizar el alcohol y limpiar la sangre.
- ✓ Pase como mínimo 72 horas sin consumir alcohol después de una borrachera, es la mejor forma de recuperar el organismo, tener tiempo de abstinencia.

### **Y todavía hay más!!!**

Cuando se toma la decisión de consumir licor hay que hacer algunos cruces de variables, es decir, identificar cómo el consumo puede tener consecuencias en diferentes aspectos de nuestra vida. La idea, tal y como se ha venido desarrollando, es que usted pueda tener en cuenta todo el abanico de posibilidades para que decida de manera responsable, garantizando que el goce del consumo de licor no tenga consecuencias que lamentar en su vida.



Por eso si tomó la decisión de consumir licor no olvide tener en cuenta los siguientes escenarios:

### **¿Bebe o conduce?**

Cualquier persona a la que le preguntemos si le gustaría subirse a un vehículo manejado por una persona con algún grado de alicoramamiento, por sentido común el 99% diría que no.

### **PARA PENSAR: CUÁNTO VALE SU VIDA Y LA DE LOS DEMÁS PARA TOMAR EL VOLANTE EBRIO, O DEJAR QUE ALGUIEN EBRIO CONDUZCA.**

Es evidente que también hay probabilidades de sufrir un accidente automovilístico sin consumir ninguna bebida alcohólica, cuánto más será el riesgo de sufrir un accidente cuando tenemos alterado nuestro sistema nervioso a causa del licor.

Es importante hacer reflexiones serias en esta materia y necesario llegar a ejemplos extremos, teniendo en cuenta que es una realidad que se ha venido normalizando y nos hemos acostumbrado a ver todos los días en las noticias accidentes graves ocasionados por conductores irresponsables que han decidir tomar el volante.

Si de verdad no se quiere matar, lo mejor es no conducir después de tomar.

Desde ningún punto de vista se justifica conducir en estado de embriaguez ni desde el sentido común ni desde el punto de vista científico, religioso, ético y legal.

Entonces volvamos al principio, no le estamos diciendo que no tome, pero si va a tomar no maneje, y para ello tenga en cuenta los siguientes consejos:

- ✓ No ir a fiestas muy lejos de su casa, puede ser una opción.
- ✓ Vaya a fiestas o consuma con su grupo de confianza, de tal manera que al finalizar pueda quedarse a descansar el tiempo que sea necesario.
- ✓ Si no tiene opción de que otra persona maneje, de que lo acerquen, en últimas, no vaya. Es mejor conservar su vida y la de los demás que irse de fiesta y luego manejar.
- ✓ Si va lejos use el transporte público, buses, busetas o taxis y preferiblemente, llámelo.
- ✓ Si va con un grupo de amigos y han decidido llevar el carro, designen un conductor elegido y asegúrense de que no consuma.
- ✓ Si llegaron en carro y todos están tomados, pueden llamar al seguro del vehículo y solicitar un conductor, esto no tiene costo y la mayoría de los seguros ahora tiene este servicio.



**PARA TENER EN CUENTA: PIENSE EN TODAS LAS ALTERNATIVAS QUE TIENE PARA NO CONDUCIR Y PIENSE QUE CONDUCIR NO ES UNA OPCIÓN. TOMAR Y MANEJAR ES COMO TOMAR UN ARMA Y EMPEZAR A DISPARAR.**

- ✓ Si alguien que está tomado quiere conducir, amonéstelo retirándole las llaves y persuádalo para que se tranquilice y descansa, hasta cuando esté en condiciones de irse a casa.
- ✓ Si es a usted a quien eligieron como conductor, asúmlalo y no consuma licor, no es la última oportunidad de consumir. Tómelo como la posibilidad de servirle a sus amigos y ser el ejemplo de consumidor responsable.
- ✓ Si le gusta consumir licor y manejar, hágalo pero solo de manera virtual, con juegos de video, el play y el wii, pero por ningún motivo tome un vehículo de verdad.

**PARA PENSAR: TIENE LA LIBERTAD DE DECIDIR SI CONSUME LICOR PERO VA LIGADO A LA RESPONSABILIDAD DE ASUMIR SUS ACTOS, SI NO ES CAPAZ DE ASUMIR LA RESPONSABILIDAD, TAMPOCO DEBERÍA ASUMIR LA LIBERTAD DE TOMAR.**

Por último, en este apartado le informaremos qué es lo que sucede en su cuerpo con drogas depresoras como el alcohol: se disminuyen los reflejos y aumenta el nivel de reacción frente a sensaciones o emociones de mal genio, molestia, ira, entre otras, también se limita la coordinación de movimientos y el sentido del equilibrio, esto genera la posibilidad de que se distraiga y se quede dormido al volante. Un segundo puede ser fatal no solo para usted sino para los que lo acompañan o, peor aún, para los transeúntes que nada tienen que ver con usted y no se deben ver afectados.

### **¿Qué dice la legislación frente al tema?**

En primer lugar también es importante aclarar que no se debe manejar o conducir ningún tipo de vehículo, esto incluye una moto o una bicicleta, si acostumbra a hacerlo; es posible que la ley no lo multe o no esté contemplado pero también se expone a muchos riesgos.



**PARA TENER EN CUENTA: LA LEGISLACIÓN SOLO CONTEMPLA AMONESTACIONES PARA VEHÍCULOS SI SE ENCUENTRA AL CONDUCTOR EN ESTADO DE EMBRIAGUEZ, PERO ES IMPORTANTE QUE SEPA QUE ASÍ SEA EN UNA PATINETA O UNA BICICLETA, SI ESTÁ EBRIO, CORRE RIESGOS.**

Para conocer qué dice nuestra legislación frente al tema, vamos a dar claridad sobre el muy conocido término de alcoholemia, que significa la cantidad de alcohol que está presente en la sangre después de haber ingerido alcohol.

En Colombia se mide, en primer lugar, a través de la respiración, ya que es una de las vías por donde se elimina el alcohol, pero también se puede con una prueba de sangre. En este punto es importante que tenga en cuenta que no se mide el tufo, es decir, el vaho que expele por su boca, así que puede comer chicle, comer calado, tostadas, zanahoria, tomate, todo lo que escuche y le digan, pero el nivel de alcohol que ya está en su sangre no puede eliminarlo por ninguna de estas vías. Recuerde que el nivel de consumo depende de muchas variables que hacen que sea algo tan particular en cada persona.



Conclusión, el nivel de alcoholemia depende entonces no solo de la cantidad de alcohol que se ingiere sino de otros factores como, por ejemplo, el peso corporal. En un término medio se elimina el 0.15 g/l por hora, lo que significa que una cerveza se puede tardar en eliminar un poco más de una hora.



Algunas personas creen que después de consumir alcohol aun pueden tener el control y manejar bien, o algunos dicen que incluso es mayor, hasta mejor; se sienten como Juan Pablo Montoya y aseguran estar bien, pero esto no es verdad, pues incluso con los niveles más bajos de alcohol se empiezan a presentar efectos en el cuerpo, los cuales pueden ser riesgosos al momento de tomar el volante en un carro, de subirse a una moto, o como se mencionaba antes, hasta cuando se maneja una patineta o una bicicleta.



El motivo más relevante por el cual no se debe conducir después de ingerir licor, es porque la capacidad de reacción se vuelve lenta, por ejemplo, si se atravesara un peatón, un animal o un destello de luz podría tener consecuencias fatales o muy graves.

**PARA PENSAR: TENDEMOS CASI SIEMPRE A PENSAR QUE LAS COSAS MALAS LES PASAN A OTROS Y NO A NOSOTROS. EL HECHO DE QUE UN DIA CONDUJO Y NO PASO NADA NO SIGNIFICA QUE LA PRÓXIMA VEZ SEA IGUAL. CUÁNTO MÁS SE EXPONGA, MAYOR ES LA PROBABILIDAD DE TENER UN ACCIDENTE.**

En la siguiente tabla se relacionan los niveles de alcoholemia, tanto en el aire como en la sangre, con los riesgos y los efectos fisiológicos que se presentan a la hora de conducir:

Alcoholemia	Riesgos	Efectos sobre la conducción
Sangre: 0,3 a 0,5 gr/l Aire: 0,15 a 0,25 mg/l	Inicio zona de riesgo	Se producen pequeñas alteraciones (en la visión, pérdida de reflejos) aunque pueden pasar desapercibidas.
Sangre: 0,5 a 0,8 gr/l Aire: 0,25 a 0,40 mg/l	Zona de alarma	Comienza a perderse la capacidad para reaccionar y el exceso de euforia puede llevar a asumir más riesgos. Aparece en algunos el "Yo controlo".
Sangre: 0,8 a 1,5 gr/l Aire: 0,40 a 0,75 mg/l	Conducción peligrosa	Los reflejos y la capacidad de respuesta disminuyen de forma importante. Resulta más difícil

		controlar de forma precisa los movimientos. La capacidad de estar atento a la conducción y la percepción del riesgo disminuyen.
Sangre: 1,5 a 2,5 gr/l Aire: 0,75 a 1,25 mg/l	Conducción altamente peligrosa	Si va bastante prendido o entonado, la visión es doble y es muy difícil coordinar los movimientos.
Sangre: Más de 3 gr/l Aire: Más de 1,50 mg/l	Conducción imposible	Se está tan adormecido y pasado que los reflejos desaparecen y existe un riesgo alto de quedarse dormido o, incluso, entrar en coma.

Fuente: Tomado de Energy Control, 2007, ¿bebes o conduces? pp.6-7.



**PARA TENER EN CUENTA: SIEMPRE EXISTEN RIESGOS AL CONDUCIR Y EXISTEN RIESGOS CON LAS MEZCLAS, ASI QUE BEBER Y CONDUCIR ES EL RIESGO MÁS ALTO PARA HACERSE DAÑO Y HACÉRSELO A OTROS.**

Es difícil saber a qué cantidad de cervezas o de copas de un licor específico equivalen los diferentes grados de embriaguez, pues, como ya lo hemos indicado, no es igual la reacción frente al alcohol de una persona menuda que el de una grande y sobrealimentada. De ahí que las autoridades midan de acuerdo con el número de miligramos de alcohol por cada 100 mililitros de sangre.

En Colombia, la Resolución 00014 de 2001 interpreta como estado de embriaguez negativo, los resultados de la prueba de alcoholemia menores a 40 miligramos de etanol por 100 mililitros de sangre total.

Resultados entre 40 y 99 miligramos de etanol por 100 mililitros de sangre total corresponden al primer grado de embriaguez.

Resultados entre 100 y 140 miligramos de etanol por 100 mililitros de sangre total corresponden al segundo grado de embriaguez.

Resultados mayores o iguales a 150 miligramos de etanol por 100 mililitros de sangre total corresponden al tercer grado de embriaguez.

Esto significa que aunque puede ‘sentirse bien para manejar’ o ‘se haya tomado todo’ la noche anterior y ni un trago hoy, si la concentración en su sangre marca más de lo permitido, es penalizado.

Consecuencias de manejar luego de ingerir licor:

Grado 1: la licencia es suspendida entre ocho meses y un año.

Grado 2: la licencia es suspendida de dos a tres años.

Grado 3: la licencia es suspendida entre dos y 10 años.

Si una persona reincide, se suspende la licencia de por vida. Para los vehículos de servicio público, de transporte escolar o de los instructores de tránsito, la multa es doble.

Cuando ocurre un accidente y hay personas lesionadas, la policía debe llevar al conductor a medicina legal donde le aplicarán la prueba de sangre. Hoy en día cuando un accidente es grave el conductor puede pasar hasta 162 meses en prisión, pero actualmente se está buscando endurecer dichas medidas.

### ¿Con quién se amanece cuando se está tomando?

Ahora bien, si partimos del supuesto de que tiene un consumo responsable, es importante que también tenga en cuenta la forma de disminuir los riesgos si combina el licor con relaciones sexuales.

Siempre lleve condón, nunca sabe en que pueden terminar las cosas, haga a un lado los prejuicios y no deje en manos de otro la responsabilidad de su sexualidad.

Recuerde que el uso del condón no solo previene de un embarazo no deseado, sino de infecciones y enfermedades graves como el VIH/ SIDA.

Si percibe intenciones sexuales de alguien, y no quiere, dígaselo, deténgalo o deténgala, y si persiste es mejor que se marche y le baje al consumo. Debe estar bien para manejar esas situaciones y que no desemboquen en peleas.

### **PARA PENSAR: POR ALGUNA RAZÓN LAS MUJERES CUANDO BEBEN SE SIENTEN MÁS SEXYS Y LOS HOMBRES SE CREEN MÁS SEDUCTORES.**



Cuando bebemos somos menos conscientes de los riesgos (embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual y VIH) y le podemos dar menor importancia al alcohol.

Por medio del diálogo puede llegar a tener acuerdos con su pareja a la hora de consumir, de ser así, respételos, en ocasiones las parejas ayudan a tener un consumo moderado.

Desde afuera las cosas no se ven así, pero la desinhibición puede ocasionar problemas y generar guayabos morales. Dentro de este tema tenga en cuenta:

- ✓ Hay personas que se exaltan más que otras, si usted es de este grupo, calcule su consumo.
- ✓ Escuche a sus amigos y amigas, evite dañar el ambiente, el parche y su entorno, evite que lo excluyan.
- ✓ Intente no mezclar alcohol con feromonas o testosterona, la mezcla produce guayabos morales duraderos, bajo los efectos de alcohol cualquier roce o mirada puede desatar una conducta violenta, evite problemas, respire profundo y cambie de ambiente.

Es posible que si se pasó de tragos no se acuerde de lo que hizo durante la noche y si se trata de relaciones sexuales sin preservativo, acuda a un centro especializado.

La bebida puede aumentar el deseo sexual y así facilitar que tenga relaciones con un desconocido, para eso es importante respetar las decisiones de los demás, es posible que después del efecto del licor pueda sentir arrepentimiento y también intimidar a la otra persona.



**PARA TENER EN CUENTA: BEBER MUCHO PUEDE DIFICULTAR LAS RELACIONES SEXUALES, PUEDE GENERAR PROBLEMAS DE ERECCIÓN Y SOMNOLENCIA, ENTRE OTROS.**

Use condón, pásela bien antes, durante y después.

#### **Cuando por estar tomando, a todos termina gastando**

Este es un buen punto en el que también debe mostrar mesura, es importante planificar la fiesta o el consumo, saber con cuánto dinero cuenta y cumplir con el objetivo de no gastar más.

Si no tiene dinero para salir es mejor no hacerlo o no consumir, para no estar adquiriendo deudas y gastando más de lo que tiene.

Un consumo moderado también se evidencia en la forma como administra el dinero. La cantidad reservada para comprar licor no debe ser más de lo que destina para su mercado, esto no puede dejarlo sin lo del diario, los almuerzos o los buses.

Es importante que establezca prioridades: su ropa, sus enseres; no cambie prioridades ni invierta los ahorros en el consumo de licor.

Calcule cuántos son sus ingresos, cuáles sus responsabilidades y qué le queda para gastar en espacios de recreación y ocio, distribúyalo en el tiempo y no gaste todo en un día. También es recomendable que no esté tomando todas las semanas, eso puede afectar sus finanzas.

Tenga en cuenta los siguientes consejos para que el consumo de licor no afecte su bolsillo:

- ✓ Por ahorrar, no compre trago de dudosa procedencia; esos pesos que no gasta, se los puede cobrar en salud.
- ✓ Si tiene un consumo moderado puede comprar dos por uno, solo si tiene un consumo moderado y puede guardarlo para ocasiones especiales.
- ✓ Póngase límites con sus amigos si hacen colecta y demás, y no por quedar como el mejor amigo termine gastando todo su dinero por no terminar la fiesta.
- ✓ Es recomendable no llevar tarjetas de crédito, puede no medirse y terminar endeudándose o simplemente puede estar expuesto a robos.

**PARA PENSAR: SI NO TIENE MÁS DINERO ES UNA BUENA SEÑAL PARA ACABAR POR HOY, ESTA NO ES LA ÚLTIMA VEZ, HABRÁ MÁS FIESTAS, DEJE ASÍ POR HOY.**

A continuación, expondremos algunas situaciones que le servirán de alarma, para ver si se está pasando y es necesario que pare, ya que puede tener problemas de dependencia:

- ✓ Aun cuando no tiene dinero se busca la manera de conseguirlo para consumir licor: apuestas, juegos de cartas, entre otros.
  - ✓ Si no puede continuar tomando cuando se le acaba el dinero, es capaz de empeñar la cédula, el celular, las llaves del carro, entre otros.
- ✓ Si en el momento en que está ingiriendo licor no se mide y se gasta el dinero destinado a otras obligaciones, por ejemplo, el dinero del mercado o de los servicios, entre otros.



Si se ha visto envuelto en estas situaciones, es bueno hacer un pare y tener una época de vacaciones del consumo; si no puede, es el momento de buscar ayuda.

No es recomendable tomar siempre en el mismo lugar y tener un expendedor de confianza que le fie, ya que puede también adquirir muchas deudas y cada vez que llegue dinero, ya sea de una mesada o el sueldo, tenga que invertir una cantidad muy grande en el pago de estas obligaciones.

No se las dé de amplio cuando esté tomando o jugando, no se deje llevar por la emoción y termine tomando y tomando y a todos gastando, eso también puede producir guayabos morales.



**PARA TENER EN CUENTA: ASI COMO SE RECOMIENDA TENER MODERACIÓN CON LA CANTIDAD DEL LICOR, SE RECOMIENDA TENER MODERACIÓN CON EL GASTO EN LICOR. Y PILAS, DE TODAS MANERAS LO BARATO SALE CARO, COMPRE EN SITIOS DE CONFIANZA.**



Por último que no le de pena decir que no tiene más dinero, que no puede colaborar más, es mejor decir no a adquirir deudas o gastar lo que tenía destinado para algo importante.

**¿Y qué pasa cuando mezcla no solo con otras bebidas sino con otras sustancias psicoactivas?**

Mezclar diferentes sustancias con el alcohol puede provocar algunos efectos peligrosos para el cuerpo, lo más recomendable es no hacer mezclas.

En su gran mayoría las mezclas de productos, en particular con el alcohol, se relacionan con accidente sanitarios. Lo que permite establecer que la combinación con alcohol y otras sustancias es fatal.

Otra situación para tener en cuenta es cuando se mezclan sustancias con el alcohol, no se sabe bien qué efectos producen una y otra, y esto puede llevar a ingerir más, lo que provoca una situación de riesgo.

Hay personas que mezclan para aumentar el efecto de una u otra sustancia, también para experimentar un efecto nuevo con la mezcla, para atenuar efectos negativos de alguna de ellas o, como lo mencionamos anteriormente, para no tener un bajonazo tan fuerte.

Hay personas que toman todo lo que tienen a su alcance, sin medirse, sin moderación, por no tener gustos ni prioridades, y eso puede ser una de las acciones más riesgosas cuando se consume licor y otras sustancias.

**PARA PENSAR: HAY PERSONAS QUE MEZCLAN SUSTANCIAS CON ALCOHOL POR NO DECIRLE NO A SUS AMIGOS. PERO DEBE TENER EN CUENTA QUE ES SU CUERPO Y SU CONSUMO Y PUEDE DECIR NO.**

No es posible hacer referencia a todas las combinaciones y a todos los posibles riesgos, porque todavía falta mucho por conocer y explicar, pero a continuación se presentarán algunos de los más frecuentes que pueden servirle de referente:

TIPOS DE MEZCLAS	EFECTOS
Alcohol y Cannabis (marihuana o hierba)	Se potencian los efectos depresores y ello hace que puedan aparecer efectos

	<p>secundarios como una baja de presión. Ante la aparición de palidez, mareo, pérdida de fuerzas o sudor frío es preciso dejar de consumir licor y de fumar hierba, sentarse en un lugar tranquilo y fresco y tomar algo con azúcar.</p>
Alcohol y cocaína	<p>Efectos contrarios sobre el sistema nervioso central. El alcohol hace disminuir los efectos de rigidez y tensión de la cocaína y esta contrarresta los efectos de la borrachera. Aparece la tendencia a crear un círculo vicioso de consumo de las dos sustancias, lo que supone un aumento en los gastos financieros y mayores riesgos para la salud. Existe también el riesgo de llegar a una intoxicación aguda o a un coma etílico sin darse cuenta, así como a más alcohol, más resaca.</p> <p>La combinación de alcohol y cocaína, al entrar al contacto con el hígado, provoca la aparición de una tercera sustancia, el cocaetanol, que aumenta la toxicidad del compuesto y la duración de sus efectos e incrementa los riesgos de padecer trastornos de tipo depresivo.</p>
Alcohol y MDMA	<p>Estas dos sustancias se potencian negativamente, tanto en los efectos fisiológicos como psicológicos. Mezclar MDMA con alcohol es una manera de enturbiar una experiencia potencialmente placentera e incrementar la aparición de efectos secundarios como la deshidratación, náuseas, hipernímia y riesgos para el hígado. Estudios recientes</p>

	concluyen además que la combinación de MDMA y alcohol, potencia, a causa de su acción depresora del sistema inmunológico, el riesgo de contraer enfermedades infecciosas cuando hay una exposición a ellas como, por ejemplo, las gripas.
Alcohol y GHB	Se potencian con el alcohol los efectos depresivos del anestésico incrementando los riesgos de pérdida de conocimiento y coma.
Alcohol y Speed	Incremento de la deshidratación e hipertermia.
Alcohol y Ketamina, y otras sustancias depresoras	Mezclar alcohol y ketamina así como los barbitúricos, benzodiazepinas, opiáceos o GHB puede ser muy peligroso porque aumenta las posibilidades de perder el conocimiento y de sufrir una depresión respiratoria o un paro cardíaco. Con el consumo conjunto de estas sustancias y el alcohol también aumentan las ganas de vomitar y esto puede alargar el tiempo de recuperación.

Fuente: Tomado de Energy Control, 2006, *Bases teóricas y metodologías de trabajo*. pp. 24 - 25.



**PARA TENER EN CUENTA: ALGO ES SEGURO, EL HECHO DE MEZCLAR SUSTANCIAS CON EL ALCOHOL ES MÁS ARRIESGADO QUE CONSUMIR SOLAMENTE ALCOHOL. LA MAYORÍA DE ACCIDENTES SE DEBEN A LAS MEZCLAS.**

### ¿Cómo evitar los tropieles?

Como en todo el documento, en este apartado también se relacionan las acciones y los riesgos de tener problemas con las cantidades de alcohol que se ingiere. Por



ejemplo cuando se bebe mucho pueden aparecer en usted muestras de agresividad, desorientación, cambios exagerados de humor y somnolencia, ¿recuerda alguno de ellos? El alcohol en algunos organismos puede producir irritabilidad, agresividad y esto es lo que puede llevar a tener problemas. No siempre es usted, también puede ser el otro, así que tenga paciencia y recuerde que pueden ser los efectos del alcohol.

### **PARA PENSAR: RUMBA PESADA, PUEDE SER UNA RUMBA PASADA Y TERMINAR EN RAYES CON LAS PERSONAS QUE QUIERE**

El exceso con el alcohol puede hacer que se le dañe el rato a los que van con usted si se pone agresivo con ellos o con otras personas que estén en el lugar. Si usted es de las personas que se exaltan con facilidad, controle su consumo.

Tenga en cuenta que ser pacífico, tranquilo, conversar y, si es el caso, retirarse, no es de cobardes, es de personas que tienen un consumo responsable y saben que es mejor ser sensato, consumir, disfrutar y no pelear.

Si bien es cierto que usted es libre de decidir y hacer lo que quiera, también recuerde que su libertad tiene un límite y termina donde inicia la libertad del otro, así puede llamar la atención, tomar del pelo, pero no llegar hasta el punto de incomodar a los demás, no se pase.

Es importante que sea humilde, si de manera cordial le piden enmendar un error, hágalo, eso es de verracos, reconózcalo, cambie, y si no se lo piden cordialmente, pues no se raye y evite un conflicto.

#### **Pilas con el ejemplo a la familia**



Ya hemos planteado a lo largo del documento que la ingesta de licor es un comportamiento socialmente aceptado, eso no le resta importancia a los innumerables riesgos y daños que genera como ya lo hemos visto.

Ahora bien, el siguiente apartado es relevante para saber cómo actuar con la familia, los hijos e hijas, así como con los niños, niñas y adolescentes.

Punto de partida. La información clara, objetiva, sin infundir temor porque esto mina la confianza. Cuando un joven cree que lo que hace está mal no es fácil que lo comparta con su núcleo familiar, así que siempre es importante tener un diálogo abierto con la familia y, sobre todo, con los menores de edad.

Si se tiene claro que instruir **no es** inducir y puesto que lo mejor siempre es el ejemplo, tener un consumo moderado y evitar problemas asociados al consumo, es el mejor ejemplo.

Pilas, no se gaste lo de su casa, lo de sus hijos, en trago. Pilas con los problemas y los conflictos de pareja delante de los niños. Pilas con tomar un carro en estado de embriaguez. Recuerde, siempre el mejor discurso es el ejemplo.

No le dé bebidas embriagantes a los menores de edad, ya sabe de los riesgos que esto representa para su salud y en su cuerpo, explíqueles que ya tendrán la posibilidad de decidir si consumen o no, pero hay un tiempo especial para ellos.

Haciendo de nuevo hincapié en el ejemplo, no es que con su comportamiento les diga que ser adulto es tomar y no medirse. La adultez y la madurez está en la capacidad de consumir de manera moderada, no en la edad.

Recuerde entonces, información clara, información crítica, por ejemplo frente a los medios de comunicación. Los jóvenes están expuestos a programas y proyectos que les dicen que el consumo mata, que nunca prueben nada, pero la música y los medios difunden que si no lo hacen no están en nada. Los padres y madres pueden también caer en el error de prohibir sin ofrecer ninguna explicación, y los jóvenes observar en ellos, paradójicamente, un consumo constante e irresponsable.

Lo mejor es ser claro, sin tabú, sin prohibición. Debemos llegar con una cultura del consumo responsable a elevar los niveles de conciencia frente al alcohol y promover en todos la autonomía. Reconocerlos como sujetos capaces de valorar la vida y de tomar decisiones responsables.

Esa es la apuesta y hacia allá están encaminados los esfuerzos de no portarnos como seres irracionales que no miden consecuencias. Debemos tener elementos de juicio para decidir y escoger de la mejor manera, de la forma más asertiva, y estos no nos son dados ni por la prohibición ni por los medios de comunicación. La apuesta es optar con fundamento científico, con información objetiva y haciendo uso de nuestra capacidad de control y decisión. Y, en las familias, lo fundamental es el ejemplo y el diálogo.



**PARA TENER EN CUENTA: EL MEJOR DISCURSO ES EL EJEMPLO, USTED ES UN REFERENTE IMPORTANTE EN SU FAMILIA. USTED PUEDE SER MULTIPLICADOR DE UN CONSUMO RESPONSABLE.**

**¿Pasa algo si consume licor mientras trabaja, estudia o hace deporte?**

Se aconseja abstenerse de consumir licor para hacer actividades importantes, por ejemplo, si va a desarrollar trabajos que puedan implicar algún tipo de riesgo como manejar maquinaria u operar aparatos, ya que puede resultar con una lesión seria. Se pueden presentar graves consecuencias cuando decide ingerir licor y ejecutar otras acciones que requieran lucidez, precisión, coordinación y/o claridad mental. Ya hemos mencionado cómo al combinar ciertas situaciones con el licor los riesgos aumentan. Ejemplo de ello es manipular una máquina, presentar una evaluación o jugar cuando se requiere de coordinación psicomotriz.

### **¿Cuándo y cómo identificar si tiene problemas de consumo y qué hacer?**

Este es un ejercicio de autoevaluación, nadie más que usted sabe lo que ha pasado en su relación con el licor, pero aquí le sugerimos unas pautas y, sobre todo, unas preguntas que puede hacerse e identificar si tiene problemas con su consumo:

- En reiteradas oportunidades diferentes personas se lo han dicho. De ser así haga un pare y escúchelas, pueda que tengan razón.
- Si siempre que bebe, lo hace hasta no recordar cuándo paró.
- Si está gastando más de lo presupuestado en el consumo de licor.
- Si ya no puede, a voluntad, dejar de consumir o pasar largas temporadas sin la ingesta de licor.
- Si se pone irritable cuando no puede consumir licor.
- Si todos sus escenarios de diversión y ocio giran alrededor del licor.
- Si siempre que sale o, en muchas oportunidades, termina en problemas.
- Si ni siquiera se acuerda en qué termina.
- Si cada vez debe consumir en menos tiempo mayor cantidad para obtener los efectos deseados.
- Si ha pasado por varios momentos de guayabos morales.
- Si la mayoría de sus conversaciones, posteadas en el face y actividades van orientadas al consumo de licor.
- Si las vías de consumo no son las comunes, es decir, si no consume licor por vía oral sino por medio de tampones, copas en los ojos u otros medios exóticos. Alerta, tiene problemas y un consumo muy riesgoso.

Estas son simplemente algunas de las situaciones que lo pueden hacer reflexionar, del mismo modo que cuando a lo largo del documento le planteamos acciones tanto de consumo moderado como aquellas que no hacen parte de él. Que este sea el punto de

partida para mirarse a sí mismo, para pensar y reflexionar lo que quiere en su vida y cómo manejar su consumo.



**PARA TENER EN CUENTA: SI NO ES USTED QUIEN MANEJA EL CONSUMO SINO QUE ESTE LO MANEJA A USTED, ESTA ES UNA ALERTA. NO SE PREOCUPE, PUEDE BUSCAR AYUDA.**

### **Definitivamente cuándo no se debe beber**

En primer lugar, si el licor se está convirtiendo en un problema es mejor no consumir, pero aparte de eso, es importante conocer en qué otras circunstancias no se debe ingerir alcohol.

Si está embarazada, ya que el alcohol atraviesa la placenta y puede producir alteraciones tanto en el feto como en la mujer embarazada o cuando nazca el bebé.

Si está tomando ciertos medicamentos como antibióticos, somníferos o antidepresivos.

Aunque no se conocen todas las combinaciones posibles, sí se sabe que esas mezclas pueden generar reacciones negativas.

Si va a conducir, por todos los riesgos que se mencionaron anteriormente.

Si es menor de edad, su cuerpo está en crecimiento y lo puede afectar en gran manera.

Cuando se está enfermo y el organismo está débil, el impacto del licor puede incrementar las consecuencias y malestares de la enfermedad.

### **Los problemas, las penas de amor y el licor**

Cuando tiene problemas es un riesgo alto consumir licor, ya que de por sí está en un estado emocional alterado y afectado. Entonces, si por algún motivo está experimentando ansiedad o se siente muy triste, a pesar de lo que dice el adagio popular y los medios de comunicación, que las penas se ahogan en el licor, no es cierto, luego se puede sentir peor.

Cuando toma en estados altos de tristeza, puede activar procesos de dependencia psicológica, por eso en esas situaciones es bastante delicado.

Y finalmente, también puede estar tan sensible que lo lleve a terminar rápidamente en problemas.

### **La ñapa**

Las sociedades cambian, las dinámicas familiares, sociales y culturales en torno al consumo de licor, también; por eso no podemos decir que todo lo que usted necesite

saber sobre el alcohol y que deba tener en cuenta para consumirlo de manera responsable, está escrito en este documento.

Pero sí creemos que tener en cuenta de manera básica muchos de los aspectos contenidos aquí, le brindará herramientas para hacer de su decisión un compromiso responsable consigo mismo y con los demás.

He aquí otros consejos no solo para los que han tomado la decisión de consumir, sino para los padres, madres, funcionarios públicos, docentes y demás personas que desean conocer del tema y brindar orientación a diferentes sectores poblacionales de una manera real y coherente con la realidad y las dinámicas del consumo.

### **Otros aspectos para reflexionar...**

Un aspecto sobre el que vamos a reflexionar en este punto, dejando aparte las otras consecuencias negativas del consumo, es la importancia de generar una capacidad crítica en todos y todas frente a lo que nos rodea; es decir, a la realidad que presentan las novelas, el cine, las tic y demás que motivan el consumo. No podemos simplemente hacer o no hacer lo que los medios de comunicación nos dicen que hagamos, entre ellos la música, la cultura, los amigos, los programas de televisión, las revistas y las películas.

La decisión de apropiarse del proceso de un consumo responsable debe surgir de usted mismo y de la capacidad que tenga de analizar lo que ha visto y vivido, lo que ha presenciado en su familia y tener claro, por ejemplo, qué no quiere repetir.

Sea crítico con los medios que le dicen que para ser un héroe debe consumir licor, piense que no es y no será un héroe por eso. También con los mensajes que le dicen que los amigos solo se reúnen alrededor del licor o que no se puede disfrutar de un partido sin consumir o no se puede pasar un fin de semana sin beber algo. Recuerde, los medios solo buscan encaminarlo hacia ciertas conductas, la mayoría de sus mensajes no son reales simplemente promueven el consumo. Ellos acrecientan sus ganancias a través del aumento en las ventas de licor, por eso le dicen que cualquier día es bueno o que no se necesita un motivo, pero usted por medio de esta cartilla, sabe que eso va en contravía de un consumo responsable. No permita que el mercado manipule sus acciones y decisiones por medio de la publicidad.

Solo lo invitamos a pensar cuántas de sus conductas no son suyas sino inducidas por los medios, los amigos, por la cultura o la familia. Haga del consumo de licor una decisión individual.

Por último, no sea de los que están promocionando el consumo de licor, no se preocupe por promocionarlo, las empresas que los producen ya tienen un alto grado de publicidad, no necesitan que les ayude.

**Y para aquellos que se preocupan por la belleza, por si el trago engorda.... Mitos o verdades aquí van unos elementos para tener en cuenta...**

Kilos de más si se excede en el consumo, dada la cantidad de calorías que contiene el licor. Una copa de vino de 175 ml, por ejemplo, puede contener 125 calorías; en otros licores de mayor concentración de alcohol, al igual que con los cocteles, cada trago equivale a ingerir dos barras de chocolate. El Departamento de Salud del Reino Unido reveló a través de un estudio que consumir 2 litros y medio de alcohol por semana equivale a comer 221 donas al año. **Consejo, tenga un consumo moderado si no quiere subir de peso.**

Arrugas. Consumir alcohol en exceso puede privar al cuerpo de nutrientes que necesita, de sustancias que actúan como fuente de oxígeno, sobre todo para la piel. El alcohol al ser una bebida diurética, disminuye el nivel de agua y, por lo tanto, de hidratación. **Consejo, dese vacaciones en el consumo, bájale y no se pase, para que no se arrugue.**

Cansancio y ojeras. Al consumir mucho licor se puede generar somnolencia o fragmentación del sueño y es muy difícil reponer una noche de descanso. El consumo de alcohol provoca hinchazón y marcas oscuras debajo de los ojos, dando un aspecto de cansancio. **Consejo, no pase toda una noche consumiendo licor, el descanso es imprescindible para el cuerpo. Duerma si no quiere verse cansado, ojeroso y sin ilusiones.**

Rosacea. En algunas personas el consumo prolongado genera manchas en la piel. Una noche de exceso causa enrojecimiento de la piel y el consumo prolongado, enrojecimiento permanente. **Consejo, beba despacio, disfrute cada trago y altérnelo con el consumo de agua.**

Venas visibles. Por un consumo excesivo pueden aparecer principalmente alrededor de la nariz y en las mejillas, ya que el alcohol puede explotar vasos sanguíneos. **Consejo básico, no le dé tan duro, se puede pegar duro.**

Celulitis. Algunos especialistas creen que el consumo prolongado y abusivo de licor puede generar procesos de retención de líquidos lo que ocasiona acumulación de grasa y se traduce en celulitis o piel de naranja. **Consejo, el consumo excesivo no se ve bien y no sienta bien.**

Mal olor. En el momento del guayabo o de la conocida resaca no se expelen olores agradables, ya que si bien el hígado elimina gran parte del alcohol, un 5 o 10% queda para ser eliminado por medio de la respiración, el sudor y la orina. **Consejo, si no quiere oler mal, mida hasta cuánto debe tomar.**

Dientes manchados. El consumo frecuente de algunas bebidas alcohólicas y cocteles mancha los dientes, el alcohol también irrita la mucosa nasal y trae problemas a las encías. **Consejo, si la dentadura quiere conservar, pues al trago le debe bajar.**

Uñas débiles. Aparte de ser una consecuencia del consumo excesivo de alcohol, es una alerta de que su hígado no está metabolizando correctamente el licor. **Consejo, para no afectar el hígado, no solo beba licor, alternelo con el consumo de agua.**

Cabello. Como ya se mencionó, el alcohol es un diurético, por lo tanto, una deshidratación acelerada producida por el consumo excesivo ocasiona una falta de fluido, lo que hace que el cabello se ponga seco y quebradizo. El exceso también puede reducir los niveles de hierro, provocando la pérdida del cabello. **Consejo, no pierda el cabello, no pierda el límite.**

#### **Si quiere saber algo más**

Para las personas que deseen otro material informativo o deseen obtener mayor claridad sobre aspectos específicos no tratados en este documento pueden contar con:

- Dirección electrónica [www.unaopcionenlinea.gov.co](http://www.unaopcionenlinea.gov.co)
- Líneas de ayuda 018000113113

Y los invitamos a desarrollar el test “Alcohol Check” con el que podrá valorar de una manera sencilla y confidencial su consumo de alcohol, recibir recomendaciones personalizadas sobre cómo reducir riesgos y, por supuesto, saber más sobre el alcohol. Entre en Alcohol-Check en el siguiente enlace Alcohol-Check - Energy Control.

<http://energycontrol.org/noticias/466-alcohol-check.html>

## REFERENCIAS

- Acción Técnica Social (ATS). Échele cabeza cuando se dé en la cabeza (s. f.). [Volante impreso] Ref. *Involución Étílica del Homo Sapiens Sapiens*. Bogotá.
- Acción Técnica Social (ATS). Échele cabeza cuando se dé en la cabeza (s. f.). [Adhesivo] Ref. *Échele Cabeza*. Bogotá.
- Acción Técnica Social (ATS). Échele cabeza cuando se dé en la cabeza (s. f.). [Adhesivo] Ref. *Rumba pesada rumba pasada*. Bogotá.
- Armas, J. (2011). La nueva moda juvenil. Recuperado de <http://www.minutodigital.com/2011/06/07/la-nueva-%e2%80%9cmoda%e2%80%9d-juvenil-el-%e2%80%98slimming%e2%80%99-introducirse-tampones-empapados-en-alcohol-por-el-ano-o-la-vagina/>
- As de Copas. (2008). As de Copas. *Semana*. Recuperado de <http://www.semana.com/vida-moderna/as-copas/37534-3.aspx>
- Bavaria, Universidad Nacional de Colombia y Educ´alcohol. (s.f.). *Saber vivir, saber beber. Una guía para que los adultos disfruten del alcohol con responsabilidad y moderación*.



- Bavaria. (s.f). (Volante). Ref. *Tenemos un amigo en común que sabe vivir y saber beber*. Bogotá
- Bavaria. (s.f). (Volante). Ref. *Tenemos un amigo en común que sabe vivir y sabe beber*. Bogotá.
- Consumo de alcohol: un precio alto para la belleza. (2012). Recuperado de [http://vidayestilo.terra.es/salud/consumo-de-alcohol-un-precio-alto-para-la-belleza\\_8431df7434938310VgnVCM3000009acceb0aRCRD.html](http://vidayestilo.terra.es/salud/consumo-de-alcohol-un-precio-alto-para-la-belleza_8431df7434938310VgnVCM3000009acceb0aRCRD.html)
- Efectos del consumo de Alcohol. Recuperado de <http://www.primerosauxilios.org/mentales/efectos-del-consumo-de-alcohol.php>, recuperado: 18 de octubre 2012.
- Energy Control y Asociación Bienestar y Desarrollo. (2000). *Las Sustancias que bla, bla, bla*. Barcelona.
- Energy Control y Asociación Bienestar y Desarrollo. (2001). *Qué he hecho yo para merecer esto. Folleto informativo sobre drogas y leyes*. Barcelona.
- Energy Control y Asociación Bienestar y Desarrollo. (2003). *Ética Etilica*. Barcelona.
- Energy Control y Asociación Bienestar y Desarrollo. (2003). *Guía preventiva y de seguridad para espacios de música y baile. Organización de la seguridad y la prevención socio-sanitaria en locales de ocio nocturno y grandes eventos musicales*. Barcelona.
- Energy Control y Asociación Bienestar y Desarrollo. (2005). *Guías para una dispensación responsable del alcohol. Programa "ciudades ante las drogas"*. Barcelona.
- Energy Control y Asociación Bienestar y Desarrollo. (2006). *Bases teóricas y metodológicas de trabajo*. Barcelona.
- Energy Control y Asociación Bienestar y Desarrollo. (2006). *Mezclas ¿por la cara?* Barcelona.
- Energy Control y Asociación Bienestar y Desarrollo. (2006). *Mi responsabilidad y mi consumo de drogas. Material para consumidores y personas en contacto con consumidores*. Barcelona.
- Energy Control y Asociación Bienestar y Desarrollo. (2007). *¿Bebes Conduces?* Barcelona.
- Energy Control y Asociación Bienestar y Desarrollo. (2009). *Drogas al volante peligro constante*. Barcelona.
- Estados Unidos, Departamento de Salud y Servicios Humanos, Instituto Nacional Sobre el Abuso de Drogas. (2006). *Como prevenir el uso de drogas en los niños y los*

*adolescentes. Una guía con base científica para padres, educadores y líderes de comunidad* [documento de trabajo].

Estruch, R. (2009). Efectos del alcohol en la fisiología humana. Recuperado de <http://www.hospitalclinic.org/SearchResults/tabid/886/language/es->

[ES/Default.aspx?Search=Efectos+del+alcohol+en+la+fisiolog%C3%ADa+humana](http://www.hospitalclinic.org/SearchResults/tabid/886/language/es-ES/Default.aspx?Search=Efectos+del+alcohol+en+la+fisiolog%C3%ADa+humana)

Moda entre jóvenes británicos: tomar vodka por los ojos. (2010). Recuperado de <http://www.lavoz.com.ar/ciudadanos/moda-entre-jovenes-britanicos-tomar-vodka-por-los-ojos>

Organización Mundial de la Salud (OMS); Departamento de Salud Mental y Dependencia de Sustancias. (2001). *Intervención breve para el consumo de riesgo y perjudicial de alcohol. Un manual para la atención primaria*. (s. l.): OMS.

Papponetti, M. (2009). Trastornos por consumo de alcohol son comunes y potencialmente letales en una amplia gama de enfermedades médicas y psiquiátricas. Recuperado de [http://www.intramed.net/buscar\\_resultado.asp](http://www.intramed.net/buscar_resultado.asp)

Pretel X. S. (Mayo, 2008). Las Políticas de Drogas Hoy y la RD. *El Blues del Metabus*, 25, 3.

República de Colombia, Alcaldía local de Teusaquillo. (2000). *Alcoholismo y drogadicción* [documento de trabajo].

República de Colombia, Alcaldía Mayor de Bogotá, Secretaria de Gobierno; Organización Internacional para las Migraciones y Piso Tres (s. f.). [Plegable] Ref. *Uso de las nuevas tecnologías como escenario de participación política y encuentro de la diversidad*. Bogotá.

República de Colombia, Alcaldía Mayor de Bogotá; Alcaldía Local de Chapinero y Acción Técnica Social (ATS). (s. f.). [Plegable] Ref. *Saber Vivir Saber Beber*. Bogotá.

República de Colombia, Alcaldía San José de Cúcuta, Secretaria de Despacho Área Dirección Cultura y Turística (s. f.).[Separador] Ref. *Por pasarla tomando, a todos termina gastando*. Cúcuta.

República de Colombia, Ministerio de Justicia y del Derecho, Ministerio de Educación Nacional y Ministerio de Salud y Protección Social. (2011). *Estudio nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas en población escolar Colombia – 2011 Informe Final* [documento de trabajo].

- República de Colombia, Ministerio de la Protección Social. (2007). *Política nacional para la reducción del consumo de sustancias psicoactivas y su impacto* [documento de trabajo].
- República de Colombia, Ministerio de la Protección Social. (2008). *Política nacional de reducción del consumo de sustancias psicoactivas al alcance de todos: una herramienta para socializar y construir política en lo local* [documento de trabajo].
- República de Colombia, Ministerio de la Protección Social; Instituto departamental de Salud Norte de Santander; Comité departamental interinstitucional de prevención y reducción del consumo de sustancias psicoactivas de Norte de Santander y Acción Técnica Social (ATS). (s. f.). [Plegable] Ref. *El Consumo y la Sexualidad*. Bogotá.
- República de Colombia, Ministerio de la Protección Social; Instituto departamental de Salud Norte de Santander; Comité departamental interinstitucional de prevención y reducción del consumo de sustancias psicoactivas de Norte de Santander y Acción Técnica Social (ATS). (s. f.). [Plegable] Ref. *Si Porreas no te Aporrees*. Bogotá.
- República de Colombia, Ministerio de la Protección Social; Instituto departamental de Salud Norte de Santander; Comité departamental interinstitucional de prevención y reducción del consumo de sustancias psicoactivas de Norte de Santander y Acción Técnica Social (ATS). (s. f.). [Plegable] Ref. *¡Oiga Hermano! Mejor cójala suave*. Bogotá.
- República de Colombia, Ministerio de la Protección Social; Instituto departamental de Salud Norte de Santander; Comité departamental interinstitucional de prevención y reducción del consumo de sustancias psicoactivas de Norte de Santander y Acción Técnica Social (ATS). (s. f.). [Plegable] Ref. *Quiérete y disfruta no te metas en disputas*. Bogotá.
- República de Colombia, Ministerio de la Protección Social; Pontificia Universidad Javeriana y Comisión Interamericana para el Control del abuso de Drogas. (2007). *Prevención del consumo de Sustancias Psicoactivas desde el ámbito laboral* [documento de trabajo].
- República Oriental de Uruguay, Junta Nacional de Drogas Secretaria Nacional de Drogas. (2008). *Drogas: Más Información menos riesgos* [documento de trabajo].
- Tomar una cerveza al día es bueno para la salud. (2012). *Semana*. Recuperado de <http://www.semana.com/vida-moderna/tomar-cerveza-dia-bueno-para-salud/181948-3.aspx>

Universidad de los Andes, Grupo de discusión sobre consumo de alcohol entre estudiantes uniandinos. (2010). [Publicidad impresa]. Ref. *¿Quieres que el Alcohol decida por ti?*. Bogotá: Universidad de los Andes.

Vida Saludable. Recuperado de <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002393.htm>