

## El Alcohol prohibido en el trabajo

### ¿Qué es el alcoholismo?

El alcoholismo es una patología que consiste en el **consumo excesivo de bebidas alcohólicas** durante un largo tiempo, que acaba desarrollando una dependencia en la persona.

### ¿Qué es el alcohol en las bebidas?

El alcohol es una droga que deprime el sistema nervioso central, es decir, que ralentiza las funciones del cerebro.



Las bebidas alcohólicas tienen como principal componente en su composición el **etanol** o **alcohol etílico**, que según su proceso de elaboración pueden ser:

- ✓ **Fermentadas**; estas bebidas tienen una graduación entre los 4° y los 15°. Se producen por la fermentación de los azúcares o de los cereales, como el vino, cerveza y sidra.
- ✓ **Destiladas**; resultan de la destilación de las bebidas fermentas, por lo que tienen mayor concentración de alcohol, entre 40° y 50°, como el orujo, whisky, ron, ginebra.

La graduación que tiene una bebida está indicando, de forma aproximada, el volumen de alcohol etílico que contiene. Una botella de bebida de 15° contiene un 15% de alcohol etílico puro y una de 50° contiene un 50% de alcohol etílico puro.

## Efectos del alcohol

Nivel de alcohol en sangre	Efectos
Hasta 0,05 g/l.	Se reduce la concentración, se habla mucho y los reflejos son más lentos, sintiéndose más relajado.
De 0,005 a 0,08 g/l.	Menos inhibiciones, más confianza, se reduce la coordinación, afecta al juicio, y la conciencia, el habla se vuelve más pastosa.
De 0,08 a 0,15 g/l.	Confusión, visión borrosa, pobre control de los músculos, el equilibrio se ve afectado, estados de ánimo intensos y cambiantes.
De 0,15 a 0,3 g/l.	Necesidad de ayuda para caminar, náuseas y vómitos.
De 0,3 a 0,6 g/l.	La respiración se vuelve muy pesada, no hay control sobre la vejiga, posibilidad coma etílico.

Equivalencia cantidad de alcohol en sangre con algunos tipos de bebidas y grados			
TIPO DE BEBIDA	CANTIDAD	HOMBRE 70 – 90 kg.	MUJER 59 -70 kg.
Cerveza 5° 330 ml	1 tercio	0,21 - 0,28	0,34 - 0,48
	2 tercios	0,43 - 0,55	0,68 - 0,95
	3 tercios	0,64 - 0,83	1,02 - 1,43
Vino/cava 12° 100 ml	1 vaso	0,16 - 0,20	0,25 - 0,35
	2 vasos	0,31 - 0,40	0,50 - 0,69
	3 vasos	0,47 - 0,60	0,74 - 1,04
Vermut 17° 70 ml	1 vaso	0,16 - 0,20	0,25 - 0,35
	2 vasos	0,31 - 0,40	0,50 - 0,69
	3 vasos	0,47 - 0,60	0,74 - 1,04
Licor 23° 45 ml	1 vaso	0,13 - 0,17	0,21 - 0,30
	2 vasos	0,27 - 0,35	0,43 - 0,60
	3 vasos	0,40 - 0,52	0,64 - 0,90
Combinado 38° 50 ml	1 vaso	0,25 - 0,32	0,39 - 0,55
	2 vasos	0,49 - 0,63	0,78 - 1,10
	3 vasos	0,74 - 0,95	1,18 - 1,65



## ¿Qué influye en los efectos del alcohol?

Los efectos del alcohol además de depender de la cantidad consumida, hay otras circunstancias que pueden agravar su consumo, que son:

- ✓ **La edad.** Los jóvenes son más "resistentes" que los adultos a los efectos sedantes y a la descoordinación motora, pero más sensible a la memoria y aprendizaje.
- ✓ **El peso y el sexo.** El alcohol afecta de modo más grave a las personas con menos tamaño, por lo tanto, menores cantidades de alcohol pueden producir daños en el cuerpo de forma más rápida.
- ✓ **La cantidad y rapidez de la ingesta.** A mayor cantidad de alcohol bebido y a menor tiempo, es mayor la posibilidad de intoxicación.
- ✓ **La combinación con bebidas carbónicas** como la tónica, las colas, etc. acelera la intoxicación.
- ✓ **La comida.** Si se come a la vez que se bebe, sobre todo alimentos grasos, se enlentece la intoxicación, pero no se evita ni se reducen los daños al cuerpo.
- ✓ **La combinación con otras sustancias.** Si se toman tranquilizantes, relajantes o calmantes, se potencian los efectos sedantes del alcohol.



## Repercusión negativa en el trabajo

El alcohol repercute negativamente en el trabajo en los siguientes aspectos, entre otros:

- ✓ Disminuye el rendimiento del trabajador.
- ✓ Se realiza el trabajo de manera defectuosa.
- ✓ Incrementa el peligro de tener accidentes de trabajo, sobre todo, cuando las tareas son en actividades peligrosas, con riesgo de caída de altura, con equipos de trabajo peligrosos, o bien, su puesto es de conducción de vehículos o máquinas.



- ✓ Hay discusiones frecuentes en la empresa.
- ✓ Se da mala imagen de la empresa y desprestigio.

## La OMS Organización Mundial de la Salud

La OMS en estudios estadísticos realizados hasta el año 2018, estableció el siguiente resumen de datos y cifras:

- ✓ Cada año se producen 3 millones de muertes en el mundo debido al consumo nocivo del alcohol, lo que representa un 5,3% de todas las defunciones.
- ✓ El uso nocivo de alcohol es un factor causal en más de 200 enfermedades y trastornos.
- ✓ En general, el 5,1% de la carga mundial de morbilidad y lesiones es atribuible al consumo de alcohol, calculado en términos de la esperanza de vida ajustada en función de la discapacidad.
- ✓ El consumo de alcohol provoca defunción y discapacidad a una edad relativamente temprana. En el grupo etario de 20 a

39 años, un 13,5% de las defunciones son atribuibles al consumo de alcohol.

- ✓ Existe una relación causal entre el consumo nocivo de alcohol y una serie de trastornos mentales y comportamentales, además de las enfermedades no transmisibles y los traumatismos.
- ✓ Recientemente se han determinado relaciones causales entre el consumo nocivo y la incidencia de enfermedades infecciosas tales como la tuberculosis y el VIH/sida.
- ✓ Más allá de las consecuencias sanitarias, el consumo nocivo de alcohol provoca pérdidas sociales y económicas importantes, tanto para las personas como para la sociedad en su conjunto.

## Legislación en la Comunidad de Extremadura

En el artículo 15.1 de la Ley 5/2018, de 3 de mayo, de prevención del consumo de bebidas alcohólicas en la infancia y la adolescencia, aprobada por la Asamblea de Extremadura y publicada en el DOE número 88, de 8 de mayo de 2018, establece:

*Lugares en los que se restringe el consumo y suministro de bebidas alcohólicas.*

En el territorio de la Comunidad Autónoma de Extremadura **no está permitido el suministro ni el consumo de bebidas alcohólicas** en los siguientes lugares, salvo en los espacios expresamente habilitados para el suministro y consumo de bebidas alcohólicas de menos de dieciocho grados de los previstos en los apartados siguientes:

- a) Centros y dependencias de la Administración autonómica y de las entidades locales.
- b) Centros sanitarios, sociosanitarios y de servicios sociales.
- c) **Centros de trabajo.**
- d) Centros de educación superior y universitaria.
- e) Recintos deportivos.
- f) Centros docentes no universitarios, en los centros de menores y en cualesquiera otros específicamente destinados a su uso por los menores de dieciocho años.

No obstante, lo anterior, si existiera puntualmente un uso diferente al principal y previa autorización expresa del titular de los centros afectados en este artículo, podrá autorizarse en estos centros el consumo de bebidas alcohólicas.

Para más información, **Diputación de Cáceres** pone a tu disposición:

## ✓ Cuadríptico; Alcohol.

**...qué deberías hacer, como primer paso, para dejarlo?**

El paso fundamental es decirte cada mañana: "Mi beber alcohol durante las siguientes 24 horas", y cumplirlo cada día. Es una promesa a ti mismo, la debes realizar cada día.

Con la promesa de las 24 horas, la familia te apoyará obedientemente en que la cumplas. Esto sólo actúa como elemento de apoyo, no como figuras castigadoras de comportamiento. Recuerda que la responsabilidad de cumplir o no la promesa la has hecho tú mismo.

Por otro lado, si con esto no basta, recurre a la alternativa de los parches o "baldes" para alcoholistas, que han demostrado gran eficacia, ten en cuenta que su uso debe ser supervisado por un médico.



www.fremap.es  
http://prevencion.fremap.es

**... qué significa un consumo moderado de alcohol?**

Las autoridades sanitarias tienen establecidos unos límites máximos de referencia que determinan un consumo moderado de alcohol.

Con respecto a los hombres, el límite diario de consumo se corresponde con un gramo de alcohol puro, mientras que en las mujeres dicho límite se encuentra situado entre los 30 y 35 gramos diarios.

Por debajo de ellos, se considera un consumo moderado.

Estos datos se refieren a personas sanas que no hayan tenido antes ningún problema con el alcohol y no representen una seguridad absoluta de que no se tendrán problemas de salud si se desarrolla una dependencia alcohólica.

Cada vez que se bebe demasiado, se somete al organismo a un efecto negativo que altera su funcionamiento y que puede conducir a la dependencia del alcohol, generar problemas de salud derivados del efecto tóxico del mismo en el organismo.



**...que existe una serie de unidades de medida estándar (UBE) que indican la cantidad de alcohol que puede ingerir una persona?**

SEXO	LÍMITE DIARIO	LÍMITE SEMANAL
♂	4	20
♀	2	10

Para facilitar el cálculo de la cantidad de alcohol que puede ingerir una persona, se utilizan unidades de medida estándar (UBE).

10 UBE de alcohol puro suponen una unidad (UBE) y equivalen a:

- Una copa de vino
- Una cerveza
- Una copa de brandy
- Una copa de vino dulce o jerez

Las unidades (UBE) se corresponden con una copa de:

- Whisky
- Añis
- Cinabra
- Cóctel o combinado

Aunque la mínima cantidad de alcohol tiene efectos diferentes en distintos personas, los expertos sitúan la frontera del consumo de riesgo en 4 UBE alistas para los hombres y 2 UBE para las mujeres.

Los familiares y amigos son, generalmente, los primeros en darse cuenta del problema, y a veces, las presiones para que la persona deje de beber complican más la situación. En estas ocasiones, es la misma persona la que es consciente e intenta, individualmente, beber menos o dejar de beber del todo.

Si piensas que tienes un problema con el alcohol, es necesario:

- Hablarlo con el médico y preguntarle cuál es la cantidad de alcohol que puedes tomar.
- Pedir ayuda a grupos de contacto o a especialistas si comprobas que no puedes controlar tu deseo de beber, o si la bebida te hace cambiar de hábitos y conductas.

**...que no hace falta beber todos los días para ser un alcoholico?**

Muchas personas desarrollan una dependencia que se manifiesta de forma intermitente.

Hay alcoholicos que pueden pasar días sin beber o haciendo poco frecuentemente, pero pueden beber descontroladamente en más de una ocasión, lo cual les ocasiona consecuencias negativas.

También encontramos "el alcoholismo de fin de semana", en el que la persona bebe de forma continuada durante dicho periodo de tiempo, mientras que sin el alcohol, su fin de semana esta incompleto y sin sentido.



**... que el alcoholismo es una enfermedad?**

La dependencia del alcohol es un problema serio que afecta a la salud de quien la padece.

La persona que desarrolla la dependencia del alcohol pierde la capacidad de decidir si bebe o no en determinadas situaciones. Pierde su libertad.

El alcoholismo se puede considerar una enfermedad porque afecta al equilibrio personal y de los que rodean al alcoholico. Es necesario un tratamiento adecuado, para recuperar la "no dependencia".

Es importante indicar que el alcoholismo no es una enfermedad que se pueda curar a base de medicamentos, o con intervenciones quirúrgicas, hace falta un seguimiento y mucha voluntad y predisposición del enfermo alcoholico.



**...que existen unas razones objetivas para dejarlo?**

**Impacto en el cerebro:** El alcohol tiene efectos negativos en él. Las personas que beben registran una reducción cerebral progresiva.

**Peligro al conducir:** Las bebidas alcohólicas elevan la presión sanguínea y debilitan la musculatura cardíaca y la capacidad de bombear sangre. Algunos veces provoca microcálculos.

**Duñe tu estómago:** Dejar de beber es una buena idea para proteger a tu aparato digestivo, debido a que el alcohol aumenta la producción de ácido gástrico e incrementa el riesgo de padecer cáncer y esofagitis.

**Afecta a la sexualidad:** La ingesta de alcohol disminuye la libido y, por ende, la actividad sexual. Cuando se padece alcoholismo se puede registrar disfunción eréctil. Además, altera las hormonas femeninas.

**Crecen cirrosis hepáticas:** Grandes dosis de alcohol dañan la salud del hígado, por lo que se incrementa el riesgo de padecer hepatitis alcohólica, hígado graso e ictericia.



# Juntos para mejorar nuestra salud!