

El principal objetivo de esta sesión es identificar y cuestionar las principales creencias del alumnado respecto al alcohol, su consumo y sus consecuencias a través de un debate en el que iremos subrayando las ideas ciertas y trataremos de desmontar, con información complementaria, las creencias erróneas.

Para ello dividiremos la clase en seis grupos a los que repartiremos tres cuestionarios distintos (A,B y C) que recogen afirmaciones sobre el alcohol. Cada cuestionario será trabajado por dos grupos distintos de manera que en la puesta en común podremos enfrentar(matizar/completar las afirmaciones de un grupo con lo trabajado por otro. De la misma manera los demás grupos podrán intervenir con sus opiniones en la puesta en común. El tutor/a cerrará cada afirmación aportando información clara sobre lo que se plantea. Como variantes puede optarse por realizar la actividad por parejas o de manera individual.

En el caso de que el alumnado haya tenido dificultades para responder de manera adecuada a algunas de las cuestiones, presentamos a continuación una información básica. Cada afirmación va precedida por el mismo número con el que aparecen en los cuestionarios de los diferentes grupos.

### **1-El alcohol es una droga (VERDADERO)**

El alcohol es una droga de la que se puede adquirir dependencia, llegando a necesitarlo continuamente para no sentirse mal.

### **2-Casi todo el mundo bebe (FALSO)**

Aunque el consumo de alcohol por parte de los jóvenes en los fines de semana está bastante extendido, no es cierto que la mayoría de las personas beba. En una encuesta de carácter nacional, el 55% de los jóvenes (más de la mitad) entre 14 y 18 años manifestaron que no habían probado el alcohol en el último mes. Además los que consumen con cierta frecuencia lo hacen en pequeñas cantidades, ya que de personas entre 15 y 65 años, el 91% informaron que no se habían emborrachado en ninguna ocasión en el último año. Menos del 10% de los escolares españoles de edades comprendidas entre los 11 y 13 años son consumidores habituales del alcohol.

La mayoría de la gente no consume alcohol de forma habitual. Los que consumen con cierta frecuencia, beben de forma moderada.

*(Podemos hacer también una encuesta en la clase para comprobarlo...)*

### **3-El alcohol es la droga con mayor impacto social y sanitario (VERDADERO)**

En el momento actual, la droga de uso y abuso más extendido es el alcohol, tanto en las personas más jóvenes como entre las adultas. El abuso de alcohol puede causar diversos conflictos de orden social: complicaciones con la justicia, pérdida de amigos, problemas con la familia, etc. Existen, igualmente, peligros de orden psicológico: dependencia, ideas suicidas, etc. Por último, el abuso del alcohol, comporta riesgos físicos: descenso de las capacidades físicas, accidentes de tráfico y laborales, dependencia, cirrosis, problemas de memoria y de concentración, etc.

El alcoholismo es uno de los principales problemas sanitarios de nuestro país.

### **4-Cualquier persona que bebe es un alcohólico (FALSO)**

Beber moderadamente alcohol no quiere decir que uno sea alcohólico. Por el contrario un uso prolongado o abusivo puede conducir al alcoholismo.

### **5-Sólo las personas adultas pueden convertirse en alcohólicas (FALSO)**

Cualquiera que abuse del alcohol puede convertirse en alcohólico.

Además, la dependencia de cualquier droga se instaura más rápidamente durante la adolescencia que durante la edad adulta, porque la estructura de la personalidad está aún en pleno desarrollo. La adolescencia es un período de grandes cambios físicos, psicológicos y sociales. Estos cambios provocan a menudo inseguridad y vulnerabilidad en el joven. En este contexto, el alcohol se puede convertir rápidamente en una muleta de la que sea difícil prescindir.

#### **6-El porro es la droga más consumida entre los jóvenes.**

**(FALSO)**

La droga que es objeto de mayor abuso, tanto entre los jóvenes como entre los adultos es el alcohol. Si se excluyen los psicofármacos, la nicotina ocupa el segundo puesto y el cannabis el tercero.

#### **7-La mayor parte de las personas jóvenes se ven forzadas a consumir alcohol**

**(VERDADERO)**

En muchas ocasiones, los jóvenes se ven impulsados a realizar las actividades que se llevan a cabo en el grupo y, para no verse como un "bicho raro", muchos acaban cediendo a la presión de los amigos, la publicidad, el ambiente... La "movida", los "botellones", las "barriladas", discotecas y fiestas... son formas de divertirse en las que el alcohol acaba por estar presente y es fácil acabar cediendo.

Sin embargo es posible "resistirse" a esta presión. Hay muchas formas de participar en un grupo, de divertirse y no sentirse excluido sin tener por ello que hacer cosas que nos perjudican.

#### **8-Sin beber alcohol es difícil divertirse**

**(FALSO)**

Muchos jóvenes piensan que sin tomar alcohol o sin hacer "botellones" no es posible divertirse porque todos los amigos lo hacen. Sin embargo, es posible pasarlo bien realizando muchas actividades que no tienen nada que ver con beber alcohol.

#### **9-Los adolescentes son más susceptibles que las personas adultas de desarrollar una dependencia del alcohol y de las otras drogas**

**(VERDADERO)**

La dependencia de las drogas aparece más rápidamente en la adolescencia que en la edad adulta, en razón de que la estructura de la personalidad está en pleno desarrollo. La adolescencia es un período de grandes cambios a todos los niveles: físicos, psicológicos y sociales. Estos cambios provocan inseguridad y vulnerabilidad en el joven. En este contexto, las drogas pueden convertirse con facilidad en una muleta en la que apoyarse.

#### **10-La venta de alcohol a menores de 16 años está permitida**

**(FALSO)**

El Código Penal prohíbe vender alcohol en lugares públicos a menores de 16 años. Dicha limitación dirigida a las personas adultas que expenden bebidas alcohólicas, se extiende hasta los 18 años en algunas Comunidades Autónomas. Actualmente es la legislación administrativa la que regula este tema.

La Ley de Seguridad Ciudadana se refiere a "la admisión de menores en establecimientos públicos o en locales de espectáculos cuando esté prohibida, y la venta o servicio de bebidas alcohólicas a los mismos", y establece sanciones de hasta 50.000 pesetas que pueden agravarse en caso de reincidencia.

#### **11-Es legal que un adolescente de 15 años entre en un establecimiento de venta de bebidas a condición de no consumir alcohol**

**(FALSO)**

Está prohibida la entrada de menores de 16 años en salas de fiesta y bares, discotecas y establecimientos en los que se sirvan y consuman bebidas alcohólicas.

#### **12-El alcohol hace olvidar los problemas**

**(FALSO)**

Cuando las cosas van mal, muchas personas creen que tomar alcohol puede ayudarles a olvidar los problemas. Esto no es así. A veces, al tomar alcohol, podemos sentirnos más relajados o contentos y, con ello, podemos olvidar momentáneamente nuestras preocupaciones. En otros casos, tomar alcohol nos puede poner también más enojados y deprimidos. En cualquier caso, beber nunca solucionará nuestros problemas.

### **13-El alcohol no es un alimento (VERDADERO)**

Las bebidas alcohólicas están compuestas casi exclusivamente por agua y alcohol, y su contenido en vitaminas y minerales es insignificante. Sólo algunas como la cerveza y el vino contienen hidratos de carbono que se traducen en un suplemento de calorías apreciable en el aumento de peso de quienes las consumen.

Aunque las bebidas alcohólicas producen calorías, estas se queman inmediatamente, no se almacenan, y por tanto no son válidas como aporte energético. Además hacen disminuir la reserva de glucosa produciendo la aparición de fatiga.

### **14-El alcohol abre el apetito (FALSO)**

En tiempos pasados, esta afirmación tan extendida llevó a producir bebidas alcohólicas para combatir la pérdida del apetito en enfermos, ancianos e incluso niños. Sin embargo, debemos tener claro que la ingestión del alcohol en ayunas produce secreción de jugos gástricos que pueden llegar a producir la sensación de hambre, pero a la larga pueden producir gastritis e inapetencias. Es curioso observar como los alcohólicos comen poco porque el alcohol les hace perder el apetito.

### **15-El alcohol es una medicina (FALSO)**

Una cosa es que el consumo moderado de alcohol no sea perjudicial para el organismo y beneficie determinados procesos y otra es que sea una medicina. Para ninguna enfermedad se prescribe los médicos prescriben como medicina tomar alcohol. Por el contrario, su abuso provoca muchas enfermedades.

### **16-El alcohol quita el frío (FALSO)**

Una de las falsas ideas difundidas por los partidarios del consumo del alcohol es que sirve para combatir el frío. Argumentan que el alcohol produce una dilatación de los vasos sanguíneos de la piel produciendo una sensación de calor, cuando la realidad es completamente opuesta; se pierde mucho calor a través de la piel y el interior del cuerpo se enfría aún más.

Para combatir el frío lo ideal es el uso de ropas de abrigo o el consumo de bebidas calientes muy azucaradas.

### **17-Tomar alcohol alivia la sensación de malestar (VERDADERO)**

El alcohol puede favorecer la sensación de relajación, al disminuir momentáneamente las inhibiciones. En este sentido, uno puede sentirse menos incómodo, menos tímido, bajo los efectos del alcohol. Pero conviene tener presente que esto puede conducir a hacer tonterías. Cuando el alcohol se utiliza sistemáticamente como apoyo, se puede convertir en un factor de riesgo importante para el desarrollo de la dependencia (al menos, la dependencia psicológica de quien necesita recurrir al alcohol para afrontar su vida)

Además, todo el malestar reaparecerá cuando se pasen los efectos del alcohol.

### **18-El alcohol da fuerzas (FALSO)**

No es así. El alcohol hace que los músculos sean más lentos y que se cansen antes. De hecho, las personas que beben alcohol se marean, se tambalean e incluso se caen cuando van andando.

El alcohol produce una falsa sensación de fuerza porque al actuar sobre el sistema nervioso central anula la sensación de fatiga. Sin embargo, el trabajo físico necesita la energía muscular y los músculos no pueden utilizar las calorías del alcohol. El resultado es que engañamos peligrosamente al cuerpo ya que al no detectarse la fatiga, esta se acumula sin que nos demos cuenta de ello y olvidemos los descansos sin establecer el ritmo de trabajo adecuado. El alcohol nos quita fuerza y energía para realizar las actividades cotidianas, especialmente a los adolescentes y preadolescentes que, al estar todavía creciendo, tienen menos peso que los adultos y sienten los efectos del alcohol con mayor intensidad aún tomando pequeñas cantidades.

**19-El alcohol alivia la vergüenza  
(VERDADERO)**

Uno de los efectos del alcohol es disminuir la sensación de apuro y dar una mayor tranquilidad. Provoca una supresión de las inhibiciones y de las tensiones. Sin embargo, se trata de un alivio pasajero que desaparece con los efectos del alcohol.

Conocer personas nuevas puede generar ansiedad, especialmente entre los jóvenes que están iniciándose en la vida social. Si para superar la timidez se sirven del alcohol en vez de desarrollar su capacidad para hacer amigos, pueden crecer sin aprender habilidades sociales básicas para llegar a ser adultos bien adaptados. Es necesario aprender cómo hacer amigos sin la influencia "relajante" del alcohol.

**20-Una persona no se puede hacer alcohólica bebiendo sólo cerveza  
(FALSO)**

Aunque estas bebidas poseen menos graduación, las personas que las utilizan lo hacen en cantidades mayores, por lo que están ingiriendo tanto alcohol como aquellas que toman licores destilados.

Sea cerveza, vino o licores, el consumo regular de alcohol puede conducir al alcoholismo. Todo depende de la personalidad del individuo, de las circunstancias y de la cantidad y frecuencia del consumo.

**21-Hay bebidas (cerveza, vino...) que emborrachan menos  
(FALSO)**

Ver las razones de la afirmación anterior.

**22-La borrachera es más probable cuando se mezclan bebidas  
(FALSO)**

No es la mezcla de bebidas lo que emborracha, sino la suma de porcentajes de alcohol de la mezcla.

**23-Podemos quitarnos una borrachera tomando café o con una ducha  
(FALSO)**

El tiempo es el único remedio eficaz para disminuir la alcoholemia (tasa de alcohol presente en la sangre). No existe ningún medio para acelerar la eliminación del alcohol. Si el consumo se suspende el hígado eliminará el alcohol en razón de una "unidad" a la hora. Una unidad corresponde aproximadamente a una caña de cerveza de 170 ml. o a un vaso de vino de 60 ml.

**24-Tomar tres cervezas no incapacita para conducir  
(FALSO)**

Por regla general, es necesaria una hora para eliminar un vaso de cerveza (170 ml), o un vaso de vino (60 ml). No es sólo el hecho de estar ebrio lo que puede impedir conducir un automóvil. Es necesario recordar que el consumo de alcohol disminuye la coordinación de movimientos y enlentecen los reflejos. Cualquier consumo de alcohol es una imprudencia ante una conducta compleja como la conducción.

**25-Una ingesta rápida de grandes cantidades de alcohol puede provocar un coma  
(VERDADERO)**

Tomar una cantidad demasiado grande de alcohol en un corto período de tiempo puede provocar el coma e incluso la muerte. Esto ocurre porque el alcohol actúa sobre el cerebro y la médula espinal, y va enlenteciendo progresivamente su funcionamiento. Una dosis demasiado fuerte impide al cerebro controlar la respiración, lo que puede provocar la muerte.

A continuación aparece una lista de afirmaciones relacionadas con el alcohol, su consumo y sus consecuencias. Lee detenidamente cada una de ellas y contesta **(V)** o **(F)** según creas que son verdaderas o falsas. Anota brevemente las razones. Cuando termines, realizaremos una puesta en común y aclararemos las ideas y mitos erróneos sobre el alcohol.

- ( ) 1-El alcohol es una droga
- ( ) 2-Casi todo el mundo bebe
- ( ) 3-El alcohol es la droga con mayor impacto social y sanitario
- ( ) 4-Cualquier persona que bebe es un alcohólico
- ( ) 5-Sólo las personas adultas pueden convertirse en alcohólicas
- ( ) 6-El porro es la droga más consumida entre los jóvenes.
- ( ) 7-La mayor parte de las personas jóvenes se ven forzadas a consumir alcohol
- ( ) 8-Sin beber alcohol es difícil divertirse
- ( ) 9-Los adolescentes son más susceptibles que las personas adultas de desarrollar una dependencia del alcohol y de las otras drogas
- ( ) 10-La venta de alcohol a menores de 16 años está permitida
- ( ) 11-Es legal que un adolescente de 15 años entre en un establecimiento de venta de bebidas a condición de no consumir alcohol
- ( ) 12-El alcohol hace olvidar los problemas
- ( ) 13-El alcohol no es un alimento
- ( ) 14-El alcohol abre el apetito
- ( ) 15-El alcohol es una medicina
- ( ) 16-El alcohol quita el frío
- ( ) 17-Tomar alcohol alivia la sensación de malestar
- ( ) 18-El alcohol da fuerzas
- ( ) 19-El alcohol alivia la vergüenza
- ( ) 20-Una persona no se puede hacer alcohólica bebiendo sólo cerveza
- ( ) 21-Hay bebidas (cerveza, vino...) que emborrachan menos
- ( ) 22-La borrachera es más probable cuando se mezclan bebidas
- ( ) 23-Podemos quitarnos una borrachera tomando café o con una ducha
- ( ) 24-Tomar tres cervezas no incapacita para conducir
- ( ) 25-Una ingesta rápida de grandes cantidades de alcohol puede provocar un coma

**TRABAJO EN GRUPOS. (A)**

A continuación aparece una lista de afirmaciones relacionadas con el alcohol, su consumo y sus consecuencias. Lee detenidamente cada una de ellas y contesta **(V)** o **(F)** según creas que son verdaderas o falsas. Anota brevemente las razones de tu elección.

- ( ) 1.-El alcohol es una droga
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ( ) 4-Cualquier persona que bebe es un alcohólico
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ( ) 7-La mayor parte de las personas jóvenes se ven forzadas a consumir alcohol
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ( ) 10-La venta de alcohol a menores de 16 años está permitida
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ( ) 13-El alcohol no es un alimento
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ( ) 16-El alcohol quita el frío
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ( ) 19-El alcohol alivia la vergüenza
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ( ) 22-La borrachera es más probable cuando se mezclan bebidas
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ( ) 25-Una ingesta rápida de grandes cantidades de alcohol puede provocar un coma

**TRABAJO EN GRUPOS. (B)**

A continuación aparece una lista de afirmaciones relacionadas con el alcohol, su consumo y sus consecuencias. Lee detenidamente cada una de ellas y contesta **(V)** o **(F)** según creas que son verdaderas o falsas. Anota brevemente las razones de tu elección.

( ) 2-Casi todo el mundo bebe

( ) 5-Sólo las personas adultas pueden convertirse en alcohólicas

( ) 8-Sin beber alcohol es difícil divertirse

( ) 11-Es legal que un adolescente de 15 años entre en un establecimiento de venta de bebidas a condición de no consumir alcohol

( ) 14-El alcohol abre el apetito

( ) 17-Tomar alcohol alivia la sensación de malestar

( ) 20-Una persona no se puede hacer alcohólica bebiendo sólo cerveza

( ) 23-Podemos quitarnos una borrachera tomando café o con una ducha

**TRABAJO EN GRUPOS. (C)**

A continuación aparece una lista de afirmaciones relacionadas con el alcohol, su consumo y sus consecuencias. Lee detenidamente cada una de ellas y contesta **(V)** o **(F)** según creas que son verdaderas o falsas. Anota brevemente las razones de tu elección.

- ( ) 3-El alcohol es la droga con mayor impacto social y sanitario
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ( ) 6-El porro es la droga más consumida entre los jóvenes.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ( ) 9-Los adolescentes son más susceptibles que las personas adultas de desarrollar una dependencia del alcohol y de las otras drogas
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ( ) 12-El alcohol hace olvidar los problemas
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ( ) 15-El alcohol es una medicina
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ( ) 18-El alcohol da fuerzas
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ( ) 21-Hay bebidas (cerveza, vino...) que emborrachan menos
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ( ) 24-Tomar tres cervezas no incapacita para conducir