

AGRESIVIDAD
 PELEAS
 ACCIDENTES
 AGRESIONES
 RESACA
 MAREOS
 AMNESIA
 ¿QUÉ PASÓ ANOCHE?
 ¡DOLOR DE CABEZA!
 QUÉ RESACÓN MADRE MÍA...
 SO BRE DO SIS
 COMA ETÍLICO
 PELEAS
 NO ACABES LA FIESTA EN URGENCIAS
 RESAQUILLA MALA... ¡AY!
 DOLOR DE CABEZA
 ACCIDENTES
 COMA ETÍLICO

¿QUÉ PASA CON EL COMA ETÍLICO?

GUÍA DE PREVENCIÓN DE CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL



Ayuntamiento de Málaga



SECRETARÍA GENERAL DE SANIDAD
 MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO
 DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS



CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL

¡HIPS!

EN LA ACTUALIDAD, LAS ENCUESTAS DE LOS ORGANISMOS PÚBLICOS INDICAN QUE **LA DROGA MÁS CONSUMIDA POR LOS ADOLESCENTES ES EL ALCOHOL**. EN ELLAS SE SEÑALA, ADEMÁS, QUE SE EMPIEZA A BEBER ANTES DE LOS **14 AÑOS**.

LOS JÓVENES PERCIBEN QUE **EL ALCOHOL ES ACCESIBLE** Y LOS QUE BEBEN LOS HACEN EN COMPAÑÍA DE SUS AMIGOS. NO ES UN HÁBITO GENERALIZADO, AUNQUE HAY CASOS PREOCUPANTES, COMO LOS DE LOS MENORES QUE EN UN CORTO PERIODO DE TIEMPO, GENERALMENTE LOS FINES DE SEMANA, DURANTE UNAS HORAS, BEBEN GRANDES CANTIDADES Y SE EMBORRACHAN. **ESTOS “ATRACONES” PONEN EN GRAVE RIESGO SU SALUD Y ALGUNOS ACABAN EN URGENCIAS.**

El consumo de alcohol mantiene una tendencia estable en los últimos años, pero, por el contrario, **los consumos de tipo intensivo** (“**borracheras**” o intoxicaciones etílicas o consumo en atracón) han aumentado en Málaga. Este consumo intensivo está relacionado con momentos y lugares de ocio, en espacios públicos, muy especialmente los fines de semana y en muchas ocasiones con escaso control familiar, tampoco ayuda el hecho de que algunos establecimientos comerciales vendan alcohol a menores incumpliendo las normativas que lo prohíbe.

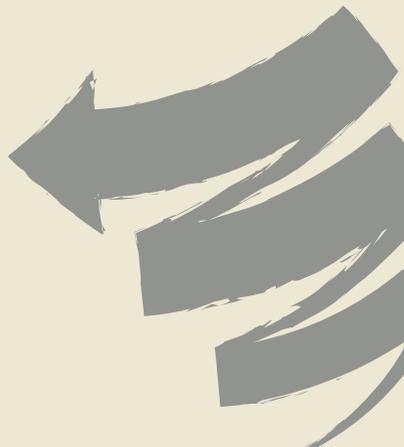
El **Ayuntamiento de Málaga** ha desarrollado actuaciones encaminadas a reducir los efectos de estos consumos de alcohol intensivo a nivel de **ruido, limpieza y convivencia ciudadana**, pero hemos detectado que los jóvenes y su entorno desconocen las consecuencias que tienen este tipo de consumo sobre su salud física y psíquica (**intoxicaciones**

agudas por alcohol, agresividad, accidentes, amnesia, pérdida de conciencia, etc).

El **Área de Derechos Sociales del Ayuntamiento de Málaga** agradece la colaboración del Dr. Guillermo Quesada García —Director de la Unidad de Gestión Clínica de Cuidados Críticos y Urgencias del Hospital Regional—, y de la Dra. Dña. M^a Victoria de la Torre Prados —Directora de la Unidad de Gestión Clínica de Cuidados Críticos y Urgencias del Hospital Virgen de la Victoria—, ambos en Málaga, en la elaboración de esta guía sobre Coma Etílico, cuyo fin es informar y concienciar a los/as jóvenes malagueños/as de las posibles **consecuencias de un consumo abusivo e irresponsable de alcohol** y, con ello, contribuir a que disminuyan los ingresos en los servicios de urgencias por intoxicación aguda de alcohol y otras problemáticas derivadas como peleas, agresiones, accidentes, etc.

CONSECUENCIAS PELIGROSAS

CUIDADÍN...



COMA ETÍLICO ¿QUÉ ES?

El coma etílico es una **sobredosis de alcohol** que requiere una **atención médica urgente** para evitar un **posible riesgo de fallecimiento**.

Algunos jóvenes han adquirido la costumbre de reunirse para consumir bebidas alcohólicas con la intención de emborracharse (intoxicarse) con un **atacón de alcohol en un corto período de tiempo**. Cuanto más alcohol se bebe, se corre el riesgo de sufrir una intoxicación aguda por alcohol que derive en un coma etílico.

Las complicaciones más frecuentes y graves son la **aspiración del vómito** que suele ser la **causa de la mayoría de las muertes**, las **crisis convulsivas** y la **hipotermia**.

Si presencias alguno de estos síntomas, llama inmediatamente a **URGENCIAS 112**.
Esa persona necesita atención médica urgente.

ALCOHOL = DROGA

El coma etílico tiene alguno o varios de estos síntomas:

- Falta de reacción
- Confusión
- Mareo
- Palpitaciones rápidas
- Dolor de cabeza
- Somnolencia
- Estupor (repuesta lenta, pobre, indiferente)
- Pérdida de conciencia. El individuo no puede despertarse ni siquiera ante estímulos externos.

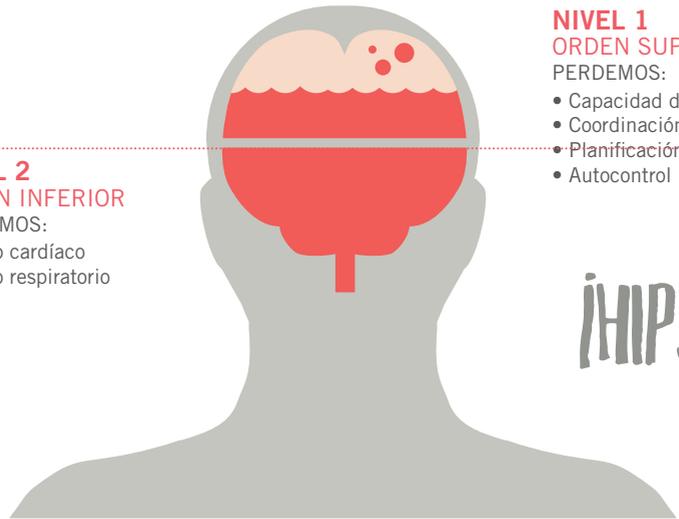
LOS SÍNTOMAS
DEL COMA ETÍLICO

FALTA DE REACCIÓN
PÉRDIDA DE CONCIENCIA
DOLOR DE CABEZA
INDIFERENCIA
ESTUPOR
MAREO
PALPITACIONES RÁPIDAS
CONFUSIÓN
SOMNOLENCIA

CONSECUENCIAS Y RIESGOS DEL COLOCÓN

NIVEL 2
ORDEN INFERIOR
PERDEMOS:

- Ritmo cardíaco
- Ritmo respiratorio



NIVEL 1
ORDEN SUPERIOR
PERDEMOS:

- Capacidad de análisis
- Coordinación
- Planificación
- Autocontrol

¡HIPS!

¿QUÉ EFECTO TIENE EL ALCOHOL EN NOSOTROS?

El vino, la cerveza, la ginebra, el ron,..., todas las bebidas alcohólicas, consisten en **drogas depresoras que afectan principalmente al sistema nervioso central.**

Deprimen directamente al **funcionamiento de nuestro cerebro** (estado mental, conducta, movimientos y percepciones) perjudicando su funcionamiento normal.

Cuando empezamos a beber alcohol los primeros efectos apuntan a la

parte del cerebro encargadas de las funciones de **“orden superior”**: la **coordinación**, la capacidad de **análisis**, la **planificación**, el **autocontrol**.

Si continuamos bebiendo más de lo que nuestro cuerpo es capaz de metabolizar se verán afectadas las partes del cerebro encargadas de las funciones de **“orden inferior”**, pero **fundamentales para la vida**: los sistemas que mantienen el **ritmo cardíaco** y el **respiratorio**.

TE VUELVES
AGRESIVO
Y COMPETITIVO



TE PUEDE LLEVAR A CONDUCIR BORRACHO, POR EJEMPLO

NO PERCIBES
EL PELIGRO
COMO TAL



TE PONES DELANTE DE LOS TOROS EN CUALQUIER FERIA, POR EJEMPLO

SALTAS
A LA MÍNIMA



TE PELEAS CON ALGUIEN QUE HA MIRADO A TU NOVIA, POR EJEMPLO

TE SIENTES
CAPAZ DE TODO



PUEDES LLEGAR A TIRARTE A LA PISCINA DESDE EL BALCÓN DEL HOTEL, POR EJEMPLO

HACES EL
RIDÍCULO



VOMITAS DELANTE DE TUS AMIGOS PENSANDO QUE HACE GRACIA, POR EJEMPLO

El efecto que tiene el alcohol de forma abusiva y en modo “atración” en tu comportamiento te lleva a tomar decisiones desafortunadas con el calor del momento.

CONTROLA LO QUE CONSUMES

NORMALMENTE LAS BEBIDAS FERMENTADAS COMO EL **VINO** Y LA **CERVEZA**, CONTIENEN ENTRE **5° Y 15°** Y LAS BEBIDAS DESTILADAS COMO EL **WHISKY**, **ANISADO**, **COÑAC**, **VODKA**, **TEQUILA**, **RON** Y **GINEBRA** CONTIENEN ENTRE **20° Y 45°**

En la tabla abajo, puedes ver los valores aproximados sobre los gramos de alcohol puro que hay en los distintos tipos de bebida que consumes.

10 GRAMOS	20 GRAMOS
 Caña o quinto de cerveza	 1 copa de coñac
 1 vaso de vino	 1 combinado
 Copita de jerez	 1 vaso de vermouth
 Copita de cava	 1 copa whisky
 Chupito de licor	

**CUIDADO
ESTAS
COLOCAN
MÁS**

El consumo de los gramos de alcohol se traduce en una tasa de alcoholemia. A continuación ponemos un ejemplo en relación a un **hombre de unos 70 kilos en ayunas** y a una **mujer de unos 60 kilos en ayunas** también.

Recuerda: Estos datos van a variar dependiendo de tu **edad**, tu **peso**, tu **género**, tu **salud**, etc.)

Los efectos del alcohol dependen de la cantidad presente en la sangre (tasa de alcoholemia), medida en gramos por litro de sangre

**NO
PIERDAS
DE VISTA
ESTAS
CIFRAS**

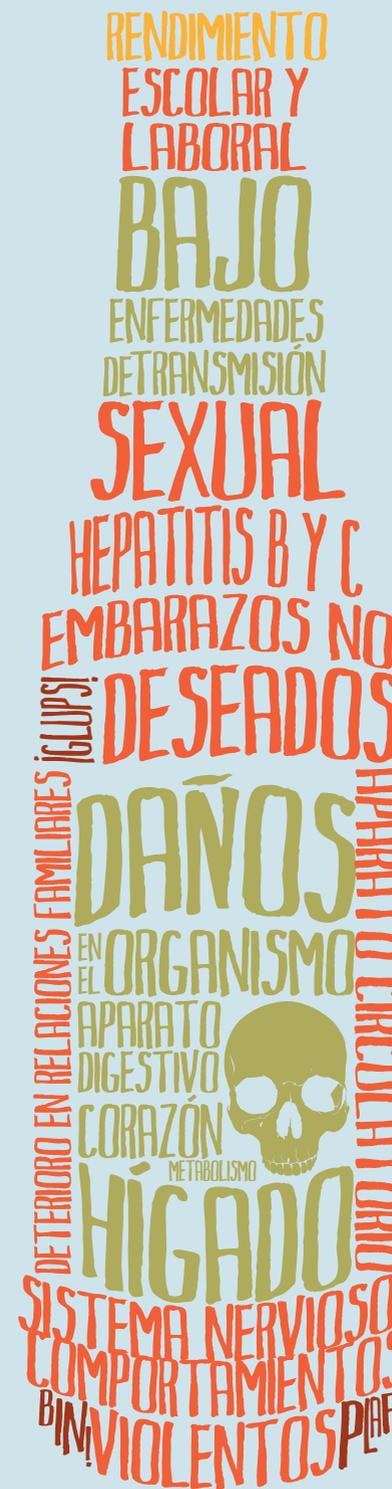
GRAMOS EN LA BEBIDA	Gramos de alcohol por litro de sangre HOMBRE	Gramos de alcohol por litro de sangre MUJER	ESTADO MENTAL	CONDUCTA	MOVIMIENTOS Y PERCEPCIONES
10°	0,25 g/l	0,35 g/l	Leve alegría	Apropiada	Leve lentitud y/o torpeza
20°	0,50 g/l	0,70 g/l	Alegría, menor juicio, menor concentración. Sensación falsa de que han aumentado los reflejos.	Desinhibición social	Lentitud, torpeza, disminución del campo visual
30°	0,75 g/l	1,10 g/l			
40°	1,00 g/l	1,40 g/l	Emociones inestables, confusión	Descontrol (mal genio), agresividad	Lengua traposa, andar tambaleante, visión doble.
50°	1,30 g/l	1,70 g/l			
60°	1,50 g/l - 2,00 g/l		Incoherencia, tristeza, rabia	Mayor descontrol, mareo y vómitos	Dificultad para hablar y caminar
75°	2,00 g/l - 3,00 g/l		Escasa conciencia	Apatía e inercia. Incontinencia de esfínteres	Incapacidad de hablar y caminar
90°	3,00 g/l - 4,00 g/l		Coma (inconciencia)	Ausente	Ausencia de reflejos y sensibilidad

Recuerda: A partir de **0,50 grs/l** está prohibida la conducción (para profesionales y noveles con menos de dos años de carnet la tasa permitida es de **0,30 grs/l**)

DAÑOS A LA SALUD DERIVADOS DEL CONSUMO ABUSIVO

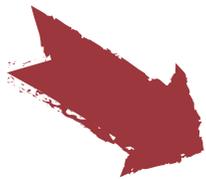
Los riesgos para la salud que presenta el consumo continuado y/o abusivo de alcohol, serían los siguientes:

- **Daños y alteraciones** en numerosas partes del organismo: sistema nervioso central, cardiovascular y endocrino, aparato digestivo, hígado y metabolismo óseo.
- **Deterioro de las relaciones** con la familia, los compañeros o los maestros.
- **Bajo rendimiento escolar** o laboral.
- **Agresiones**, comportamientos violentos y alteraciones del orden público.
- **Conductas de alto riesgo**, como actividades sexuales de riesgo que conllevan **embarazos no deseados** y **enfermedades de transmisión sexual** (hepatitis B o C y sida).



CONSEJOS SI VAS A BEBER

- **Si eres menor de edad no debes beber.** No pretendemos fastidiarte la vida, el consumo de alcohol no sólo te afecta más, también tiene repercusiones a largo plazo en tu cerebro porque todavía esta en fase de desarrollo.
- **Mejor bebidas de baja graduación** (fermentadas: cervezas, vino, sidra)
- **Planifica antes de salir cuánto vas a beber** (ponte un tope) y cómo y con quién vas a volver a casa, porque cuando empieces a beber ya no podrás planificar nada.
- **No intentes apagar la sed con alcohol.** El alcohol deshidrata, pasate a bebidas sin alcohol. Y evita consumir cosas saladas, te darán más sed.
- Cuando estés con los/as amigos/as, **no mantengas la consumición en la mano.** Suéltala entre trago y trago, así no beberás sin darte cuenta.
- Si vas a beber, asegúrate de **haber comido antes.**
- **No lo mezcles con el consumo de medicación** y otras drogas.
- **Si estás, o puedes estar, embarazada, no bebas.** Dañarías al feto.



MUY
IMPOR
TANTE

ESTÁ
PROHIBIDA
LA VENTA
DE ALCOHOL
A MENORES



RECURSOS

PARA OBTENER INFORMACIÓN SI UN FAMILIAR O UN CO-
NOCIDO HA SUFRIDO UN EPISODIO DE INTOXICACIÓN AGU-
DA POR ALCOHOL O TE PREOCUPA EL TEMA, TE PRESENTA-
MOS ALGUNOS RECURSOS DONDE PODRÁN ORIENTARTE:

INFÓR- MATE



AYUNTAMIENTO DE MÁLAGA

www.malaga.eu

(consultar agenda del
Ayuntamiento)

Área de Derechos Sociales

Departamento de Prevención
Comunitaria
951 92 60 11

Sección de Menores y
Familia
951 92 60 12

Área de Juventud

Línea Gratuita de
Información Juvenil
900 100 118

JUNTA DE ANDALUCÍA

Consejería de Salud y
Bienestar Social

Delegación Provincial
de Málaga. Asesoría de

Drogodependencia
951 03 64 94

Teléfono de información
sobre drogodependencia y
adicciones
900 84 50 40

Diputación Provincial

Centro Provincial de
Drogodependencia
952 07 14 00

ENTIDADES

ACP
(Asociación Cívica para la
Prevención)
www.web-familias.com
www.omaweb.com
952 34 52 01

A.MAR. Asociación
Malagueña de Alcohólicos
Rehabilitados
952 601 325

Amalajer. Asociación
Malagueña de Jugadores de
Azar en Rehabilitación
952 641 296

AREA. Ayuda recuperación
enfermo alcohólico
952 211 693

ARPOM. Ayuda
y rehabilitación
Politoxicómanos de Málaga
952 496 019

FEMAD. Federación
Malagueña de Asociaciones
de Drogodependencias
952 253 003

Fundación Fulgencio Benítez
para La intervención en
adicciones
952 601 326

INPAVI. Integración para la
vida
952 618 562

Proyecto Hombre
952 35 31 20
www.proyctohombremalaga.com

OTRAS

FAD
(Fundación de Ayuda a la Drogadicción)
900 22 22 29
www.fad.es

ALTERNATIVAS DE OCIO

Recuerda que para pasártelo bien y quedar
con amigos no hace falta alcohol de por
medio, hay alternativas:

Deporte, senderismo, museos y exposiciones,
talleres de todo tipo, voluntariado, etc.

Consulta las siguientes áreas del
Ayuntamiento de Málaga:

Área de Derechos Sociales

www.bienestarsocial.malaga.eu

Área de Cultura

<http://cultura.malaga.eu>

Área de Deporte

<http://deporte.malaga.eu>

Instituto Municipal para la Formación y el
Empleo (IMFE)

www.imfemalaga.es

Área de Participación Ciudadana,
Inmigración y Cooperación al Desarrollo

<http://participa.malaga.eu>

Área de Juventud

<http://juventud.malaga.eu>

EL ÁREA DE DERECHOS SOCIALES DEL AYUNTAMIENTO DE MÁLAGA ELABORA ESTA GUÍA SOBRE **COMA ETÍLICO** CON EL FIN DE INFORMAR Y CONCIENCIAR A LOS/AS JÓVENES MALAGUEÑOS/AS DE LAS POSIBLES **CONSECUENCIAS DE UN CONSUMO ABUSIVO E IRRESPONSABLE DE ALCOHOL** Y, CON ELLO CONTRIBUIR A QUE DISMINUYAN LOS INGRESOS EN LOS **SERVICIOS DE URGENCIAS POR INTOXICACIÓN AGUDA DE ALCOHOL** Y OTRAS PROBLEMÁTICAS DERIVADAS COMO **PELEAS, AGRESIONES, ACCIDENTES, ETC.**

SI NECESITAS ASESORAMIENTO, NO LO DUDES.

INFÓRMATE 951 926 011



Ayuntamiento
de Málaga

