



UNIDAD DE RENTAS
Secretaría de Hacienda
GOBIERNO DE CALDAS



SUBDIRECCIÓN DE SALUD PÚBLICA

PROGRAMA SALUD MENTAL LINEA SPA ALCOHOL

GUÍA METODOLÓGICA ESTRATEGIA DE PREVENCIÓN SELECTIVA POR CONSUMO DE RIESGO DE ALCOHOL EN LA COMUNIDAD

El consumo nocivo de bebidas alcohólicas ha sido definido por la Organización Mundial de la Salud – OMS como un problema a escala global que pone en peligro tanto el desarrollo individual como social de la población. Sus daños van más allá de la salud física y psíquica del bebedor, dado que contribuye al aumento de la violencia, lesiones, suicidios, enfermedades crónicas no transmisibles y a los trastornos de salud mental, entre otros.

El alcohol etílico o etano es una sustancia psicoactiva legal más conocida y consumida en el mundo y en Colombia. Se obtiene de la fermentación de los azúcares. Sus nombres más comunes son guaro, chorro, chirrinchi o chamber, trago, licor, polas, frías, birras.

Sus efectos en el sistema nervioso central se presentan en dos fases y depende de la cantidad, sexo y peso que se ingiera. En la fase inicial se presenta alegría, euforia, desinhibición, dificultad para hablar, disminución de la atención y en la capacidad de razonamiento, alteración de la comprensión, capacidad visual alterada y a medida que se va consumiendo mayor cantidad causa tristeza, apagamiento físico e inestabilidad emocional, descoordinación de los movimientos con dificultad para caminar, pérdida del equilibrio, somnolencia, capacidad alterada de la visión y reflejos, náuseas y vómito.

Al día siguiente el “guayabo o resaca o la cruda” viene acompañada de deshidratación, boca seca y mucha sed, dolor de cabeza, cansancio, debilidad, mal aliento, sudoración excesiva y problemas digestivos.

En las mujeres el metabolismo del alcohol es más lento, y por tanto el alcohol permanece más tiempo en el organismo y sus efectos son más rápidos a menor cantidad. Igual en lo relacionado con el peso a menor peso, mayor efecto.

TIPOS DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Bebida alcohólica: es toda sustancia apta para el consumo humano que contiene una concentración no inferior a 2,5 grados de alcohol y no tiene indicaciones terapéuticas.

Bebidas Fermentadas: Las que son obtenidas por fermentación de zumo o caldo dulce o mosto por las levaduras que para que éstas procesen el azúcar y lo conviertan en alcohol etílico y gas carbónico. Dentro de éste grupo encontramos vino, tequila, brandy y cerveza. Su graduación alcohólica es alrededor de 20 grados

Bebidas Destiladas: Son las obtenidas por destilación previa fermentación de productos naturales, que conservan el olor y el sabor de las materias primas utilizadas, dentro de éste grupo encontramos el aguardiente, el vodka, la ginebra y el ron. Su graduación alcohólica es alrededor de 40 grados

Licor adulterado: Es aquel que le han sustituido total o parcialmente sus componentes principales reemplazándolos por otras sustancias no autorizadas y sometida a tratamientos que oculten sus características originales. Las bebidas adulteradas pueden contener

metanol o alcohol metílico que causan graves daños a quién lo ingiere desde la ceguera hasta la muerte.

Licor falsificado o adulterado: Es quel que tiene la apariencia y características generales del oficialmente aprobado y no fue elaborado por los verdaderos fabricantes, lo nombran o llaman igual sin serlo. Posee etiquetas o rótulos que generan engaño

El único alcohol apto para el consumo humano es el etílico o etanol, otros alcoholes como el antiséptico no es apto para el consumo humano que es el isopropílico y otros como el metanol de madera que se usan a nivel industrial. Estos alcoholes son utilizados para la fabricación clandestina de alcohol o los jóvenes lo mezclan con bebidas dulces llamadas chamben, que representan alta peligrosidad para la salud.

Tabla 1
Clasificación de las bebidas alcohólicas

	Bebida	Volumen ml	Grados	Gramos de alcohol	Número de bebidas alcohólicas estándar por cada consumo
Bajo	Cerveza	300 - 350	4 - 6°	9.6	1
Medio	Vino	100	12°	9.6	1
	Champaña	100	13°	10.4	1
	Jerez	50	17°	6.8	1
	Vermut	70	16°	9.0	1
Alto	Aguardiente	40	38°	14.0	1
	Coñac	50	40°	16.0	1
	Cointreau	50	40°	16.0	2
	Ginebra	50	40°	16.0	2
	Ron	50	42°	16.8	2
	Vodka	50	42°	16.0	2
	Whisky	50	45°	18.0	2

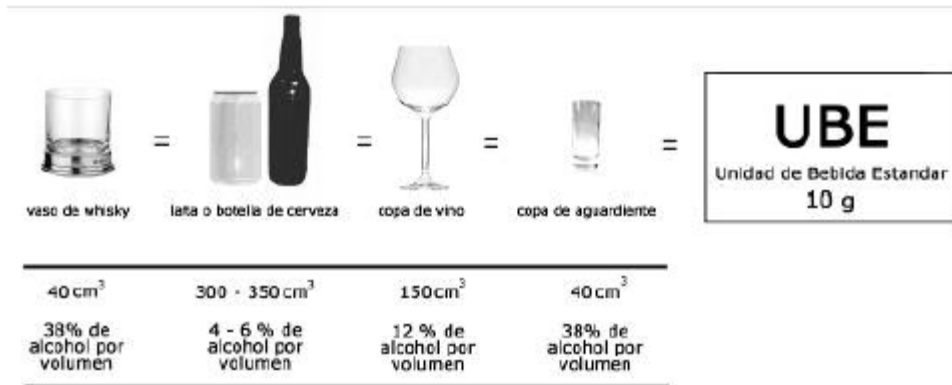
Fuente: Grupo estilo de vida y desarrollo humano.

Es importante conocer el contenido de alcohol de las diferentes bebidas alcohólicas, las cuáles se expresan en grados. Esto significa el porcentaje de alcohol por cada 100 mililitros o centímetros cúbicos. Una cerveza que diga 5 grados, significa que contiene 5 gramos de alcohol por cada 100 mililitros.

Con el fin de determinar la cantidad de alcohol que se ingiere es preciso transformar el contenido de alcohol en grados en gramos de alcohol puro. Para ello se multiplican los grados por cada 100 mililitros por 0,8 y así se obtiene la unidad de bebida estándar.

A continuación están las equivalencias en unidades básicas estándar: un vaso de 40 ml de Whisky es equivalente a una lata de cerveza o 150 ml (copa) de vino o una copa de 40 ml de aguardiente.

Unidad de bebida estándar (alcohol por volumen)



Fuente: Grupo Estilo de Vida y Desarrollo Humano – Manual Tipps: Fundación de Investigaciones Sociales AC (FISAC)

SABER BEBER/SABER VIVIR: “Fandiño C, Santiago. (ed.) Flórez A, Luis. Motivación hacia el consumo responsable de alcohol. Informe final Pactos por la Vida: Saber Vivir/Saber beber-Consumo seguro. Reducción del daño y minimización del riesgo asociado al consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas. Ministerio de la Protección Social-Universidad Nacional de Colombia .19 de febrero de 2008”

Es un programa del Ministerio de Salud y Protección social que pretenden el fomento del consumo de alcohol para mayores de 18 años, desde el autocuidado y el desarrollo de competencias ciudadanas en los hábitos de la vida cotidiana, mediante la divulgación y apropiación del conocimientos de prácticas protectoras a la hora de consumir alcohol, para hacerlo, con principios de autorresponsabilidad y autorregulación para el fomento de la cultura del saber beber.

Los principios del saber beber y saber vivir son los mínimos que se deben tener a la hora de consumir alcohol como conducta protectora para mantener el dominio de tiempo, lugar y ocasión.

Los Tips a tener en cuenta a la hora de beber son las 6 C:

COMER: Antes, Durante y Después de consumir alcohol. Los alimentos retrasan la absorción, disminuyendo los niveles de alcohol en sangre, permitiendo disfrutar por más tiempo.

CANTIDAD: Espaciar el tiempo entre trago y trago e hidratarse permanentemente durante el consumo, preferiblemente evitar bebidas carbonatadas (gaseosas).La dilución con agua ayuda a retardar la absorción. No consumir licor hasta perder el control, aprender a detenerse cuando ésta excedido.

CONSISTENCIA: Durante el consumo se sugiere permanecer con el mismo licor y no realizar mezclas con otras bebidas alcohólicas, ya que se alteran los componentes y se afectan los comportamientos. Pasar de una bebida de menor grado de alcohol a otra más concentrada cambia el proceso de alicoramamiento. Mezclar bebidas fermentadas con bebidas destiladas.

COMPAÑÍA: La vulnerabilidad en que se coloca el consumidor, por eso el acompañante no puede ser cualquiera. ¿Con quién estoy? ¿Es confiable? La compañía puede influir en la cantidad de licor, de una lado presionando al mayor consumo y a la realización de conductas de riesgo, o por otro lado ser regulador del consumo y acompañar ofreciendo

seguridad. Buscar preferiblemente compañía de personas por amistad o afecto. Se recomienda no tomar licor solo.

CONFLICTO: (PERSONAL Y DEL ENTORNO) Los conflictos se presentan con facilidad en los ambiente de consumo, porque cuando se consume alcohol hay una modificación a comportamientos, raciocinio, capacidad de entendimiento y coherencia en su raciocinio. El conflicto hace parte de la cotidianidad en los diferentes ambientes: familiar, laboral, escolar, esparcimiento, por eso evitar las discusiones o desavenencias cuando se toma licor.

CALIDAD: Tiene que ver con el consumo de licor legal desde la producción, distribución y venta. Comprar o consumir licor en lugares reconocidos. Verificar color, olor, sabor y sellos de legalidad.

FICHA DE RECORDACIÓN

EL ALCOHOL ES UNA SUSTANCIA PSICOTIVA

NUNCA CONSUMIR ALCOHOL CON EL ESTÓMAGO VACÍO.

ACOMPañAR EL CONSUMO CON ALIMENTOS RICO EN PROTEINAS Y MODERADO DE GRASAS.

HIDRATARSE FRECIENTEMENTE DURANTE EL CONSUMO DE ALCOHOL, PREFERIBLEMENTE AGUA Y EVITAR LAS BEBIDAS CARBONATADAS (GASEOSAS)

ESPACIAR ENTRE TRAGO Y TRAGO.

MANTENER SIEMPRE EL DOMINIO DE LA SITUACIÓN Y EVITAR PERDER LA CONCIENCIA.

BUSCAR SIEMPRE UNA COMPAÑÍA QUE LE AYUDE A GARANTIZAR SEGURIDAD Y CONSUMO CONTROLADO.

DEJAR EL CARRO, MOTO O BICICLETA EN CASA CUANDO VA A BEBER, SINO SOLICITE EL SERVICIO DE CONDUCTOR ELEGIDO.

NO MEZCLE BEBIDAS ALCOHÓLICAS PERMANEZCA CON LA MISMA DURANTE LA OCASIÓN.

COMPRE LICOR EN SITIOS CONOCIDOS Y LEGALES.

DISFRUTE DE LA RUMBA BAILANDO O MOVIMIENDO SU CUERPO.

NO CONSUMA ENERGIZANTES CUANDO ESTE DE RUMBA.

¿Qué tipo de bebedor es usted?

¡De los que viven la rumba o los que la vida se les va en una rumba!

Muchas personas con problemas de alcohol no pueden darse cuenta de cuándo su consumo está fuera de control. Un primer paso importante es ser consciente de cuánto está bebiendo y la forma como el consumo de bebidas alcohólicas puede estar perjudicando su vida y a las personas que lo rodean.

Responda el siguientes test AUDIT (En el sitio www.who.org. Excerpted from NIH Publication No. 07-3769 National Institute on Alcohol and Alcoholism que le permitirá conocer como es su consumo de licor.

<p>1. ¿Con qué frecuencia consume alguna bebida alcohólica? (0) Nunca (Pase a las preguntas 9-10) (1) Una o menos veces al mes (2) De 2 a 4 veces al mes (3) De 2 a 3 veces a la semana (4) 4 o más veces a la semana</p> <input type="text"/>	<p>6. ¿Con qué frecuencia en el curso del último año ha necesitado beber en ayunas para recuperarse después de haber bebido mucho el día anterior? (0) Nunca (1) Menos de una vez al mes (2) Mensualmente (3) Semanalmente (4) A diario o casi a diario</p> <input type="text"/>
<p>2. ¿Cuántas consumiciones de bebidas alcohólicas suele realizar en un día de consumo normal? (0) 1 o 2 (1) 3 o 4 (2) 5 o 6 (3) 7, 8, o 9 (3) 10 o más</p> <input type="text"/>	<p>7. ¿Con qué frecuencia en el curso del último año ha tenido remordimientos o sentimientos de culpa después de haber bebido? (0) Nunca (1) Menos de una vez al mes (2) Mensualmente (3) Semanalmente (4) A diario o casi a diario</p> <input type="text"/>
<p>3. ¿Con qué frecuencia toma 6 o más bebidas alcohólicas en un solo día? (0) Nunca (1) Menos de una vez al mes (2) Mensualmente (3) Semanalmente (4) A diario o casi a diario <i>Pase a las preguntas 9 y 10 si la suma total de las preguntas 2 y 3 = 0</i></p> <input type="text"/>	<p>8. ¿Con qué frecuencia en el curso del último año no ha podido recordar lo que sucedió la noche anterior porque había estado bebiendo? (0) Nunca (1) Menos de una vez al mes (2) Mensualmente (3) Semanalmente (4) A diario o casi a diario</p> <input type="text"/>
<p>4. ¿Con qué frecuencia en el curso del último año ha sido incapaz de parar de beber una vez había empezado? (0) Nunca (1) Menos de una vez al mes (2) Mensualmente (3) Semanalmente (4) A diario o casi a diario</p> <input type="text"/>	<p>9. ¿Usted o alguna otra persona ha resultado herido porque usted había bebido? (0) No (2) Sí, pero no en el curso del ultimo año (4) Sí, el último año</p> <input type="text"/>
<p>5. ¿Con qué frecuencia en el curso del último año no pudo hacer lo que se esperaba de usted porque había bebido? (0) Nunca (1) Menos de una vez al mes (2) Mensualmente (3) Semanalmente (4) A diario o casi a diario</p> <input type="text"/>	<p>10. ¿Algún familiar, amigo, médico o profesional sanitario ha mostrado preocupación por su consumo de bebidas alcohólicas o le han sugerido que deje de beber? (0) No (2) Sí, pero no en el curso del ultimo año (4) Sí, el último año.</p> <input type="text"/>
Registre la puntuación total aquí <input type="text"/>	

0 a 7 puntos Consumo de bajo riesgo

8 a15 puntos Consumo de riesgo

16 puntos o más Consumo de dependencia

Le recomendamos que puntajes por encima de 8 puntos debe buscar ayuda a su IPS más cercana

FICHA TÉCNICA SESIÓN

Tema: CONSUMO RESPONSABLE DE ALCOHOL: SABER BEBER SABER VIVIR

OBJETIVOS:

- Conocer las 6 C como prácticas de autocuidado a la hora de consumir licor.
- Sensibilizar frente al desarrollo de prácticas de prevención y reducción de daños frente al consumo de alcohol.
- Reconocer el impacto social que tiene los consumos de riesgo de alcohol.

CONTENIDO:

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Momento 1: Se dividirá el grupo en 5 grupos, a cada grupo se le entregarán frases, o refrán o dichos populares frente al consumo de alcohol, alusivos a las 6 C (tarjetas grandes en cartulina y los TIPS (copia tamaño carta) de cada uno.

COMER: ¡Yo no como porque se me dañan los tragos! Borracho que se respete, no come!

CANTIDAD: ¡hágale fondo blanco! ¡Este tipo es un duro!

CONSISTENCIA: ¡Se acabó el ron, pero queda una botella de vino! ¡cuatro cervezas y una botella de aguardiente por favor!.

COMPAÑÍA: Dime con quien rumbeas y te diré quién eres!

CONFLICTO: (PERSONAL Y DEL ENTORNO) Con tragos se conoce la persona! El borracho no miente, dice la verdad! ¡El exceso de alcohol es perjudicial para tus secretos!

CALIDAD: Eso mientras emborrache...! ¡El Whisky no da guayabo!

Momento 2: Cada grupo leerá, analizará los TIPS y los refranes entregados. Nombrará un relator.

Momento 3: Cada grupo socializará la C que le correspondió y hará una reflexión. El moderador aprovechará para explicar y reforzar la información sobre el tema de acuerdo con la ficha técnica entregada.

Momento 4. Cierre. Comentarios generales sobre la actividad y preguntar sobre lo aprendido el día de hoy.

RECURSOS: Ficha de recordación, y practicando en casa, cartulina en cuadros de 20cm por 30cm, marcadores, fotocopias.



PAREMOS **EL CONTRABANDO**

¡Identifique y denuncie!

Comprar productos LEGALES

Contribuye al desarrollo

DE UNA REGIÓN PRÓSPERA

En caso de que usted encuentre en el mercado productos con características ilegales

DENUNCIEAL:

Tel. 8982444 Ext. 1618- 1616-1617 - Manizales rentasdecomisos@gobernaciondecaldas.gov.co



UNIDAD DERENTAS
Secretaría de Hacienda
GOBIERNO DE CALDAS

PAREMOS EL CONTRABANDO ¡Identifique y denuncie!

Hagamos GRANDE esta región

Comprando solo PRODUCTOS LEGALES
EN EL DEPARTAMENTO DE

CALDAS

RECUERDE:

Los productos de la Industria Licorera de Caldas no llevan estampilla de señalización dentro de nuestro departamento.

Todos los licores de origen nacional o extranjero, decenas de cigarrillos y cervezas importadas deben tener la estampilla.





SABÍA QUE...

Es deber legal de los comerciantes de licores, cervezas y cigarrillos verificar que cumplan con los requisitos para el ingreso legal al departamento y con el pago del impuesto al consumo.

Los licores que no sean de la Industria Licorera de Caldas deben tener estampilla del departamento de Caldas.

Las decenas de cigarrillos también deben tener estampilla del departamento de Caldas.

En los cigarrillos importados legalmente debe indicar el país de origen y leerse la frase: “Importado para Colombia”.

En los cigarrillos nacionales legales debe leerse la frase: “Hecho por: ... (Seguido del nombre de la fábrica nacional que los elabora)”.

Si encuentran licor, cervezas o cigarrillos ilegales en su negocio este puede ser cerrado inmediatamente.

Además de la sanción de cierre inmediato, se puede hacer acreedor de una multa más el decomiso de los productos aprehendidos

Caldas ya tiene convenio de intercambio de licores con Antioquia.

Los productos que se comercialicen en Caldas provenientes de la fábrica de licores de Antioquia deberán tener estampilla del departamento de Caldas.

PAREMOS EL CONTRABANDO ¡Identifique y denuncie!

Verifique la estampilla de cigarrillos y licores en Caldas

El nombre y la capacidad deben coincidir con el producto

Frote la tinta rosada y espere que reaparezca

Consulte el código QR desde su móvil

Desprenda y verifique el rastro de seguridad

www.syctrace.org

ESTAS SON LAS MARCAS DE CIGARRILLOS ILEGALES EN EL DEPARTAMENTO DE CALDAS



En caso de que usted encuentre en el mercado productos con características ilegales

DENUNCIE AL:

Tel.8982444Ext.1618-1616-1617-Manizales-rentasdecomisos@gobernacioncaldas.gov.co

www.PAREMOSelContrabando.org


Programa
anti contrabando
Federación Nacional de Departamentos



UNIDAD DE RENTAS
Secretaría de Hacienda
GOBIERNO DE CALDAS