



TALLER 1. ¿Cómo se siente una persona al estar bajo los efectos del alcohol?

Objetivo: Sensibilizar al grupo de los efectos del alcohol. Comprobar en la práctica las consecuencias, potencialmente peligrosas de realizar actividades cuando se está bajo los efectos del alcohol.

Materiales: Gafas de simulación de alcohol, pelotas,...diferentes objetos para realizar los ejercicios con gafas y sin ella.

Metodología: Los participantes deberían tener la oportunidad de desempeñar varias tareas en condiciones normales (mientras están "sobrios") y luego pedirles que repitan las mismas actividades en el mismo orden simulando estar "ebrios" llevando puestas las gafas.

A mayor tiempo con cada participante, más efectivo será el programa. Con pocos participantes, se puede hacer que todo el mundo utilice las gafas. Si el número de participantes es elevado se pide voluntarios para realizar cada actividad.

Procedimiento: Las gafas de simulación de nivel de graduación de alcohol en sangre, permite comprobar en la práctica, las consecuencias potencialmente peligrosas, de realizar actividades cuando se está bajo los efectos del alcohol, mientras está sobrio y de modo seguro. Estas gafas de simulación de nivel de graduación de alcohol en sangre reproducen en el usuario los efectos de distorsión de la realidad producida por la ingesta de bebidas alcohólicas, incluyendo el estado de alerta reducida, aumento del tiempo de reacción, confusión, distorsión visual, alteración de la percepción de la profundidad y la percepción de la distancia, la reducción de la visión periférica, falta de juicio y toma de decisiones, visión doble y la falta de coordinación muscular, e incluso en condiciones de poca luz..

Se pueden utilizar con: juegos con pelotas y balones (baloncesto, tenis de mesa, malabares sencillos, lanzar y recoger, etc.). Buscar un número de teléfono en un móvil... y marcarlo. Tirar al suelo pequeños objetos (lápices, monedas, clips, etc.) y recogerlos lo más rápido posible, o alguno en concreto. Escribir con un teclado de ordenador, frases dictadas y comprobar los errores realizados. Participar en juegos de mesa (ajedrez, dominó, dados, etc.). Practicar con juguetes infantiles, (como los de figuras de colores y formas diferentes que tienen que ser encajadas en sus correspondientes agujeros, puzles...).

info@circulosdelavida.es

Duración: 30-40 minutos.



Conclusión deseable: Estar ebrio nos afecta en todo lo que hacemos, ya sea en casa o en el trabajo, en la escuela o participando en eventos deportivos y, por supuesto, a la hora de conducir un vehículo, lo que puede tener consecuencias trágicas y mortales.

TALLER 2. Alcohol, mitos y realidad. ¿Cuánto sabes sobre el alcohol?

Objetivo: Existen ideas, muy difundidas, sobre el alcohol, sus propiedades, efectos y su consumo, algunas de ellas forman parte de la tradición cultural. Aclarar las ideas falsas relacionadas con el alcohol y despejar dudas, pues los mitos proporcionan imágenes muy convincentes y persuasivas, que incitan al consumo ya que le atribuyen características de éxito, prestigio social, madurez, control, glamour, etc., que idealizan esta sustancia y sus efectos.

Materiales: Bolígrafo; cuestionario sobre el alcohol, mito y realidad; fotocopia de texto informativo de "mitos y realidad".

Metodología: Se les entrega el cuestionario de mitos y realidad. Se trabajan los mitos que los participantes tienen en relación al consumo de alcohol, partiendo de sus conceptos y corrigiendo los errores.

Procedimiento: Se entrega a los participantes un cuestionario con frases referentes a la realidad o mitos sobre el alcohol. Dichas frases están seguidas por las letras V-F correspondientes a verdadero (V) o falso (F). Se pone en común la corrección. En función de las contestaciones obtenidas, el monitor deberá apoyarse en la información cierta o exacta que refieran los alumnos, a la vez que ofrecerá aclaraciones y explicaciones en los puntos en que se observe la presencia de una idea falsa o mito. Se entrega el impreso con la justificación de los "mitos y realidad".

Test: 20 min. Corregir mitos: 40 min.

Conclusión deseable: La información que se va revelando hará flexionar al grupo sobre sus actitudes y conocimientos del alcohol, incluyendo los riesgos y la problemática relacionada con su consumo. Con la finalidad de motivar a los componentes del grupo que adopten decisiones de manera razonada, que van a tener consecuencias en su salud y en las de los que le rodean, más saludable respecto al alcohol.

info@circulosdelavida.es

©Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2014



ANEXO (Taller 2)

Cuestionario: Alcohol, mitos y realidad

Fecha:	Edad:	Sexo:
Señala con una X si la frase es verdadera (V) o falsa (F) respecto al alcohol.		
El alcohol estimula el apetito.	V	F
El alcohol deprime el sistema nervioso y lo empeora todo.	V	F
El alcohol aumenta el deseo sexual pero inhibe el rendimiento.	V	F
Una fiesta sin alcohol no es divertida	V	F
El alcoholismo es una enfermedad de gente adulta.	V	F
El alcohol es un depresor del sistema nervioso.	V	F
Beber alcohol sólo los fines de semana no provoca daño.	V	F
El alcohol quita la sed	V	F
El alcohol te da energía.	V	F
El alcohol es una droga.	V	F
El alcohol quita la ansiedad y las penas.	V	F
El alcohol da más sed porque deshidrata.	V	F
El alcohol no tiene ningún elemento nutritivo.	V	F
El que "aguante mucho el alcohol" es el que más controla.	V	F
El alcoholismo es la dependencia del alcohol.	V	F
El alcohol quita el frío.	V	F
Las personas que sólo beben cerveza no pueden llegar a ser alcohólicas.	V	F
El alcohol ayuda a ligar y a hacer amigos.	V	F
El alcohol baja la temperatura corporal.	V	F

Texto informativo: Mito y Realidad del Alcohol.

Mito: "El alcohol es estimulante del apetito"

Realidad: El alcohol tiene efectos sobre la mucosa del estómago estimulando así la producción de jugos gástricos, que desencadenan de este modo una cierta sensación de hambre. Esto no soluciona los problemas de apetito, y además provoca irritaciones gástricas (agudas y crónicas), que son fuente de molestias muy habituales entre los bebedores.

Es preciso desterrar esta idea por el peligro que ha supuesto tradicionalmente, ya que hace algún tiempo, se utilizaban con total naturalidad las bebidas alcohólicas como estimulante del apetito en la infancia.

info@circulosdelavida.es

©Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2014



Mito: “Beber alcohol sólo los fines de semana no produce daños en el organismo”

Realidad: El daño que provoca el alcohol depende del llamado “patrón de consumo”, es decir, de la cantidad (a mayor cantidad, mayor daño) y de la intensidad (la misma cantidad concentrada en menos tiempo es más dañina). También existe el riesgo de convertirse en un hábito, hasta el punto de no divertirse sin beber.

Mito: “El consumo de alcohol ayuda a salir de las horas bajas, a superar el cansancio y a estar más animado y en forma”

Realidad: El consumo abusivo de alcohol hace perder el control sobre las emociones y sentimientos. Tras una breve sensación de bienestar, si se está triste o deprimido, esta situación se agudiza. Asimismo, se produce una mayor fatiga física y más sueño; también se pierde fuerza y coordinación.

Mito: “El consumo de alcohol hace entrar en calor y combate el frío”

Realidad: El alcohol tiene el efecto contrario, pues produce una vasodilatación periférica (dilatación los vasos sanguíneos), de tal modo que la sangre se dirige hacia la superficie de la piel. Este fenómeno tiene como consecuencia una pérdida de calor y enfriamiento interno al tiempo que proporciona una sensación subjetiva de calor. Por eso, en situaciones de embriaguez hay que abrigar y proporcionar calor al sujeto, nunca intentar “despejarle” por medio de duchas frías.

Mito: “El alcohol da fuerzas y mejora el trabajo físico”

Realidad: El alcohol actúa sobre el Sistema Nervioso Central, bloqueando la sensación de fatiga, de modo que produce la falsa impresión de fuerza o de resistencia a la fatiga. El trabajo físico necesita la energía muscular y los músculos no pueden utilizar las calorías del alcohol pues este no puede almacenarse en ellos. De este modo al no detectar la fatiga, ésta se va acumulando, sin que la persona establezca un adecuado ritmo de trabajo, acompañado de los necesarios períodos de descanso, por lo que se pueden producir lesiones y accidentes, pudiendo llegar incluso hasta el derrumbamiento físico. El alcohol no compensa la pérdida de agua y minerales producida por el esfuerzo, pues por una parte las bebidas alcohólicas no contienen minerales y por otra la ingestión de alcohol produce una mayor cantidad de orina que hace perder mucho agua al organismo.

info@circulosdelavida.es



Mito: “Las bebidas alcohólicas son un alimento”

Realidad: Las bebidas alcohólicas están compuestas casi exclusivamente por alcohol y agua. Algunas contienen hidratos de carbono, pero su contenido de vitaminas y minerales es realmente insignificante. Nuestro organismo no es capaz de almacenar el alcohol puesto que no aporta nutrientes y por tanto mientras que no se elimina a través de su metabolización hepática permanece en la sangre manteniendo sus efectos en todos los tejidos. Cuando la cantidad de alcohol que hay que eliminar es excesiva, el hígado, se ve obligado a utilizar unas vías metabólicas que suponen un importante daño para sus células. Por lo tanto, las calorías, del alcohol no sirven para alimentar al organismo, ni para darle energía durante el esfuerzo físico o cualquiera de sus otras funciones, sino que perjudican su normal equilibrio energético.

Mito: “El alcohol es bueno para el corazón”.

Realidad: Con cierta frecuencia se citan estudios que afirman que beber de un modo “moderado” previene los infartos cardíacos, debido al efecto vasodilatador del alcohol, sin embargo no existe ninguna evidencia de estos supuestos beneficios sobre la circulación coronaria, y por el contrario sí que existen innumerables pruebas de cómo esta sustancia produce lesiones en el músculo cardíaco. Por otro lado, en estos estudios se suele afirmar que la dosis necesaria es realmente baja, un vaso de vino por día o similar, lo que suele dar lugar a malentendidos (cuando no interpretaciones malintencionadas e interesadas) sobre las propiedades curativas, pues “disculpan” o favorecen consumos de riesgo, que sí tienen repercusiones muy negativas para la salud y la vida de la persona.

Mito: “El alcohol facilita las relaciones sexuales”.

Realidad: El alcohol favorece la desinhibición, y por lo tanto tiene efectos a la hora de entablar relaciones sociales o personales, pero inhibe la respuesta sexual, ocasionando episodios de impotencia. Además, tiene un efecto tóxico sobre las gónadas que puede producir atrofia y esterilidad, pudiendo llegar a desencadenar la feminización en el varón (a causa de una reducción de la síntesis de testosterona) y amenorrea (pérdida de la menstruación) en la mujer.

Así mismo, la desinhibición ocasionada por el consumo de alcohol está asociada con prácticas sexuales de riesgo de contagio de enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados, relaciones afectivas inadecuadas, etc....

info@circulosdelavida.es



Mito: *“El que más aguanta el alcohol es porque es más fuerte”.*

Realidad: Ser capaz de beber mucho no es algo bueno, pues no se trata de un signo de madurez, dureza, resistencia o virilidad, sino que es un signo de tolerancia de nuestro organismo al alcohol.

El organismo se habitúa a la sustancia, siendo necesario cada vez cantidades mayores de la misma para producir los efectos similares. Y este fenómeno es peligroso, ya que se aumenta el consumo, bien sea para poder conseguir los efectos deseados (el “punto”), bien por la consiguiente sensación de “aguante” o “control”. De este modo la cantidad de alcohol es más elevada y trae como consecuencia un mayor riesgo de deterioro de los distintos órganos, sistemas y funciones del cuerpo.

Un aspecto importante a tener en cuenta es que a medida que la tolerancia aumenta, también aumenta la dependencia física de una persona respecto al alcohol.

TALLER 3. El paso de las bebidas alcohólicas por el organismo.

Objetivo: Aflorar las informaciones que maneja el grupo ya que éstas son la base de sus actitudes y comportamiento, para contrarrestarlas, y cuando sea necesario facilitar información válida e imparcial sobre las bebidas alcohólicas. Desmitificar creencias erróneas sobre el alcohol. Fomentar el debate acerca de estos mitos.

Materiales: Videos de los efectos del alcohol en un chico y una chica, pizarra, rotulador, bolígrafo, fotocopia de los supuestos prácticos del alcohol, documento de consulta.

<https://www.youtube.com/watch?v=OxA900-uuhk>

<http://www.youtube.com/watch?v=NR9aUDqBLTw>

Metodología: Discusión grupal dirigida.

Procedimiento: Comienzo de la sesión con los videos El monitor divide el taller en grupos de cuatro o cinco personas, en el que se nombra un portavoz. Se propone la lectura de unos supuestos prácticos referentes a la absorción y metabolización del alcohol en el organismo, así como a los efectos. A continuación se formulan

info@circulosdelavida.es

©Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2014



una serie de preguntas. Los supuestos prácticos sirven para dirigir la discusión en el grupo pequeño, así se consigue la participación de todas las personas en la sesión. Puesta en común de los diferentes grupos a través de su portavoz. Las respuestas de los diferentes grupos se escribirán en la pizarra. El monitor en función de las contestaciones obtenidas, deberá apoyarse en las información ciertas o exactas que refieran los alumno a la vez que ofrece aclaraciones y explicaciones de los puntos en que se observe la presencia de una idea falsa o un mito.

Videos: 5 min.

Discusión grupal: 20 min.

Puesta en común: 20 min.

Explicación del monitor: 15 min.

Conclusión deseable: *Existen muchos **mitos y falsas creencias que circulan respecto al alcohol**. Combatir estos tópicos erróneos con una información adecuada para ser capaz de valorar el verdadero alcance y las consecuencias que produce el alcohol en el organismo.*

ANEXO TALLER 3.

A continuación, se presenta unas frases que plantean creencias y maneras de actuar con respecto al consumo de alcohol. Leer y comentar.

- Pedro comenta que él sólo se pasa los sábados, que el resto de la semana no prueba el alcohol, así que bebe mucho menos que su padre, que sale todos los días y toma unas copas con sus amigos.
- Adriana y Carmen comentan que a ellas no les afecta beber alcohol, que controlan y están acostumbradas y que pueden beber como cualquier chico, además ha comido un buen bocata de chorizo con lo cual el alcohol tiene menos efecto.
- Daniel cree que por unas cervezas..., no pasa nada. Lo realmente peligroso es tomar licores.
- Luis ha consumido mucha bebida alcohólica, y está en la calle con sus amigos, tiene sensación de calor y quiere quitarse la ropa, pero hace frío. Sus amigos intentan hacerle bajar el alcohol y se plantean varias alternativas: darle una ducha fría, que tome café sólo para despejarse, hacerle vomitar.

info@circulosdelavida.es

©Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2014



Conteste a las siguientes preguntas:

¿Crees que la alcoholemia es igual para todos?

¿De qué depende la alcoholemia?

¿Es bueno tapar a Luis?

¿Qué formas existen para hacer pasar más rápido los efectos del alcohol?

¿Valen esos métodos para disminuir los efectos del alcohol y facilitar su eliminación?

http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/siempreelige_stu.pdf

TALLER 4. Efectos del alcohol sobre la capacidad de conducir.

Objetivo:

Aflorar ideas e información que maneja el grupo para aclarar conceptos. Desmitificar creencias erróneas sobre el alcohol. Fomentar el debate acerca de estos mitos.

Materiales: Video explicativo sobre los efectos del alcohol en la conducción, pizarra, rotulador, bolígrafo, documento de consulta "El alcohol y la conducción".

<http://youtu.be/N4WHcNfEQB8>

Metodología: Discusión grupal dirigida.

Procedimiento: Presentación del video. El monitor divide el taller en grupos de cuatro o cinco personas, en el que se nombra un portavoz. Se formulan una serie de preguntas de los efectos que produce el alcohol, y en especial mitos y falsas creencias sobre la conducción de vehículos. Las preguntas sirven para dirigir la discusión en el grupo pequeño, así se consigue la participación de todas las personas en la sesión. Puesta en común de los diferentes grupos a través de su portavoz. Las respuestas de los diferentes

info@circulosdelavida.es

©Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2014



grupos se escribirán en la pizarra. El monitor en función de las contestaciones obtenidas, deberá apoyarse en las información ciertas o exactas que refieran los alumno, a la vez que ofrece aclaraciones y explicaciones de los puntos en que se observe la presencia de una idea falsa o un mito. Documento de consulta "El alcohol y la conducción".

Videos: 5 min.

Discusión grupal: 20 min.

Puesta en común: 20 min.

Explicación del monitor: 15 min.

Conclusión deseable: *La conducción bajo los efectos del alcohol es peligrosa, pero son muchos los **mitos y las falsas creencias que circulan respecto al alcohol** y la conducción. Combatir estos tópicos erróneos con una información adecuada para ser capaz de valorar el verdadero riesgo que va a derivarse de una conducción asociada al alcohol.*

Efectos sobre la conducción:

Conteste a las siguientes preguntas:

¿Qué efectos tiene el alcohol en la conducción?

¿Por debajo del "positivo" no hay peligro?

¿Se puede engañar al alcoholímetro?

¿Qué trucos hay para ello?

http://aplch.dgt.es/PEVI//documentos/catalogo_recursos/didacticos/did_adultas/alcohol.pdf

info@circulosdelavida.es

©Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2014