

# CAMPAÑA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE RIESGO DE ALCOHOL:

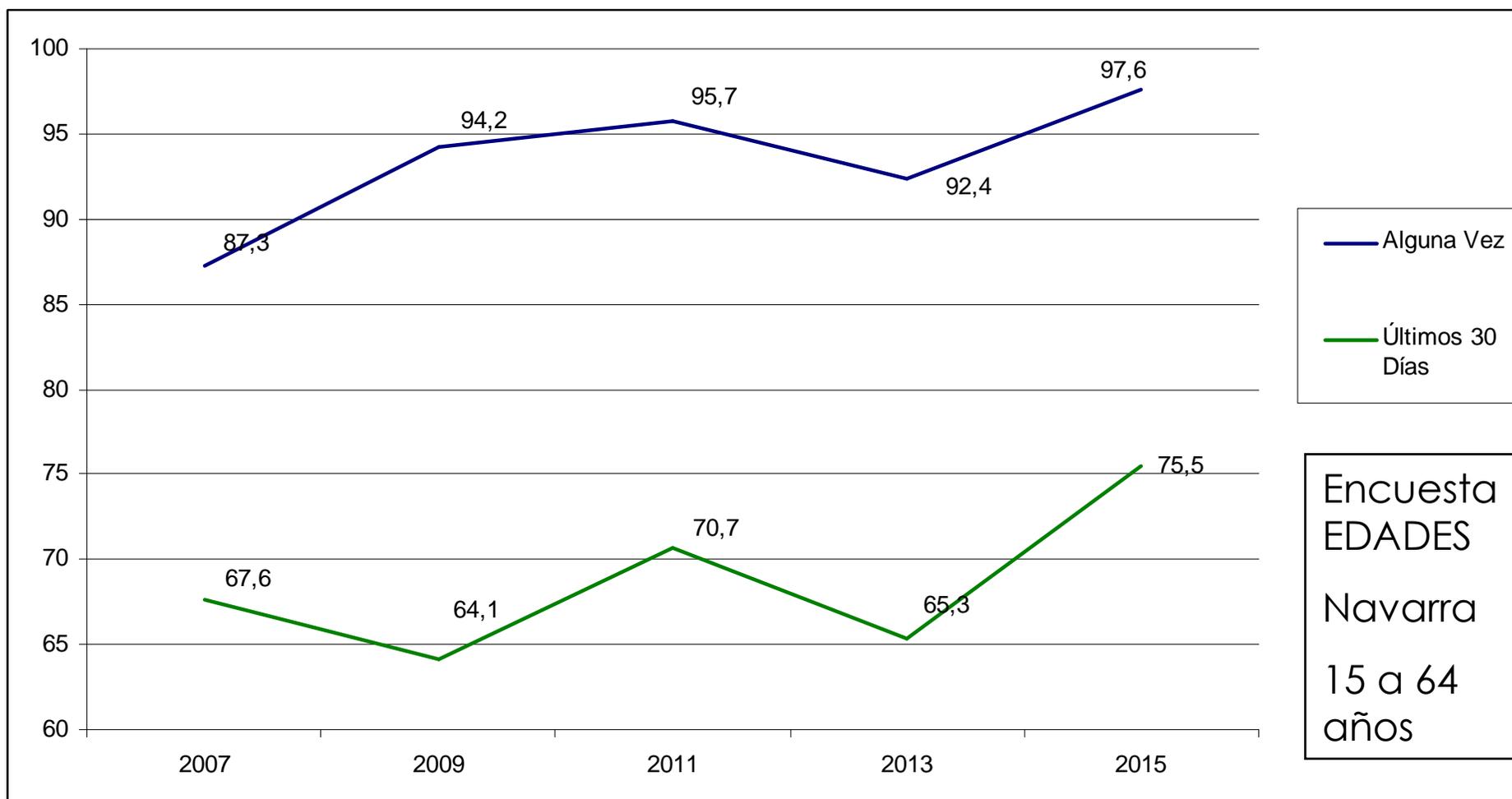
“Beber lo normal puede ser demasiado”

# ÍNDICE

1. La situación del consumo de alcohol en Navarra
2. La CAMPAÑA “Beber lo normal puede ser demasiado”
3. El consumo de riesgo para la salud y sus consecuencias
4. Reducir el consumo de alcohol y los daños asociados. Ponerse límites

# 1. La situación del consumo de alcohol en Navarra

▣ Navarra ha normalizado la presencia y el consumo de alcohol con tendencia en aumento



# 1. La situación del consumo de alcohol en Navarra

## ▣ Aumento consumos intensivos

Población 15 – 64 años

25,2% binge drinking

14,2% borrachera

## ▣ Tendencia decreciente consumo medio diario de riesgo

## ▣ Baja percepción de riesgo individual y poblacional

## 2. CAMPAÑA :

**“Beber lo normal puede ser demasiado”**

### **Objetivos:**

- ▣ Reducir la tolerancia social frente al consumo excesivo de alcohol y proponer un debate social sobre el tema**
- ▣ Conocer los consumos de riesgo para la salud y animar a plantearse límites para mejorar la salud**

# 2. CAMPAÑA : “Beber lo normal puede ser demasiado”

## Folleto

**Ponerse límites es importante. Si decides tomar alcohol, hazlo siempre con moderación. Reducir su consumo o evitarlo aporta beneficios para la salud.**

Solicitud de ejemplares: [isp.promocion@navarra.es](mailto:isp.promocion@navarra.es)  
Más información: [www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)

### ¿NO HACE DAÑO?

Tendemos a pensar que beber alcohol es inofensivo, sin embargo el alcohol se relaciona con **más de 60 enfermedades** y puede hacer daño a otras personas.

Con consumos intensivos en poco tiempo te la “puedes jugar”: favorece accidentes de tráfico, caídas, peleas, altera nuestro carácter (hace que nos comportemos de manera más torpe, agresiva, frívola, imprudente...) y daña relaciones.

Para la salud es importante poner límites al alcohol. Muchas personas optan por no beber. **Valorar nuestras opciones puede mejorar nuestra salud** y nuestro entorno personal, familiar y social.

### CONSECUENCIAS NEGATIVAS



**MOMENTOS DE OCIO**  
Bebemos para celebrar, socializar, ligar... pero podemos aguar la fiesta.



**EN FAMILIA**  
Una sociedad que bebe mucho y encuentros familiares mediados por alcohol favorece el consumo en menores, lo que puede tener efectos en su desarrollo.



**EN EL TRABAJO**  
No es buen compañero de trabajo. Puede frustrar oportunidades profesionales, causar accidentes y lesiones.

DL. NA-14/01 / 2017



**BEBER LO NORMAL PUEDE SER DEMASIADO**

¿Conoces tus límites?

[www.beberlo-normal.navarra.es](http://www.beberlo-normal.navarra.es)

Nafarroako Gobernua Gobierno de Navarra

**Batzuetan, ohitura hutsez egiten ditugu gauzak, pentsatu gabe. Halaxe gertatzen zaigu alkoholarekin.**

**Edatea oso onartua dago gizarteetan. Ondorio onak bilatzen dizkiogu eta, batzuetan, ondorio txarrak gutxiesten.**

### ZENBAT EDATEN DUZU?

Galdere horri jende frankok erantzuten du “ohi dena” edaten duela. Hori, ordea, gehiegi izaten ahal da, eta osasunari arriskuak ekarri.

**Mozkortzera ez iristeak ez du esan nahi arriskurik ez dagoenik.** Ohi dena gehiegizkoa izan daiteke.

### EDARI UNITATEAK (EU)

Markatu egun jakinetan edan ohi duzuna (Añara, irteera...) eta batuketa egin.

 <b>URA / FRESKAGARRIA</b> <small>Edozein kantitate</small>	 <b>BASOKADA BAT ARDO</b> <small>150-125 ml.</small>	 <b>KAINA BAT GARAGARDO</b> <small>200-125 ml.</small>	 <b>KOPAKADA BAT CAVA</b> <small>150-125 ml.</small>
0 eu <input type="checkbox"/>	1 eu <input type="checkbox"/>	1 eu <input type="checkbox"/>	1 eu <input type="checkbox"/>
 <b>GARAGARDO HERENA</b> <small>333 ml.</small>	 <b>KREMA / LIKOREA</b> <small>50 ml.</small>	 <b>RONA / VODKA GINEBRA</b> <small>70 ml. (deshidratatua)</small>	 <b>KOPAKADA BAT BERMUT</b> <small>50 ml. (deshidratatua)</small>
1,5 eu <input type="checkbox"/>	2 eu <input type="checkbox"/>	2 eu <input type="checkbox"/>	2 eu <input type="checkbox"/>

### OSASUNERAKO MUGAK: ZERO MUGA

(Arriskutsutzat jotzen diren kasuak)

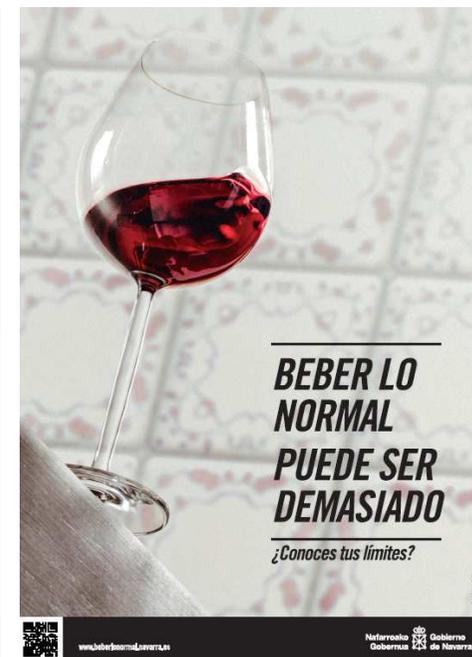
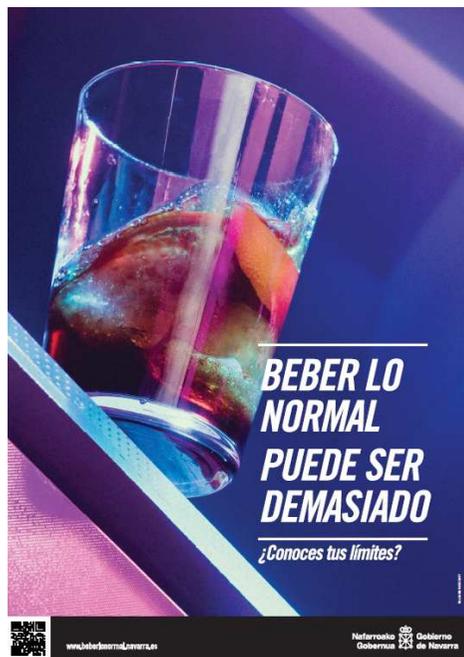
 <b>ADINGABEAK</b>	 <b>HAURDUNALDIA</b>	 <b>EDOSKITZE GARABA</b>
 <b>GIDATZEAN</b>	 <b>DOITASUNEKO LANAK</b>	 <b>ERITASUNAK ETA BOTIKAK</b>

### OSASUNERAKO MUGAK: EZ GAINDITU

 <b>GIZONEZKOAK</b>	 <b>EMAKUMEZKOAK</b>
4 eu ..... Edaten baduzu egunero edo ia egunero.	2 eu
6 eu ..... Edaten baduzu egun jakinetan.	4 eu

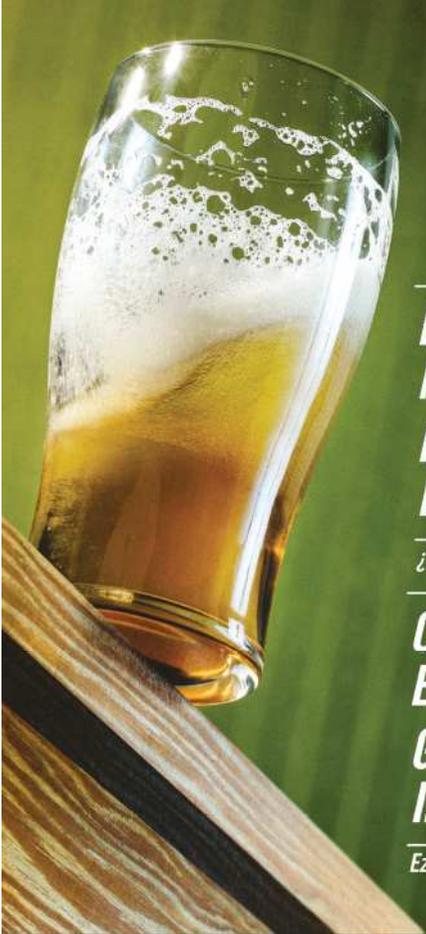
## 2. CAMPAÑA : “Beber lo normal puede ser demasiado”

### Carteles



## 2. CAMPAÑA : “Beber lo normal puede ser demasiado”

Prensa



**BEBER LO  
NORMAL  
PUEDE SER  
DEMASIADO**

*¿Conoces tus límites?*

**OHI DENA  
EDATEA  
GEHIEGI  
IZAN DAITEKE**

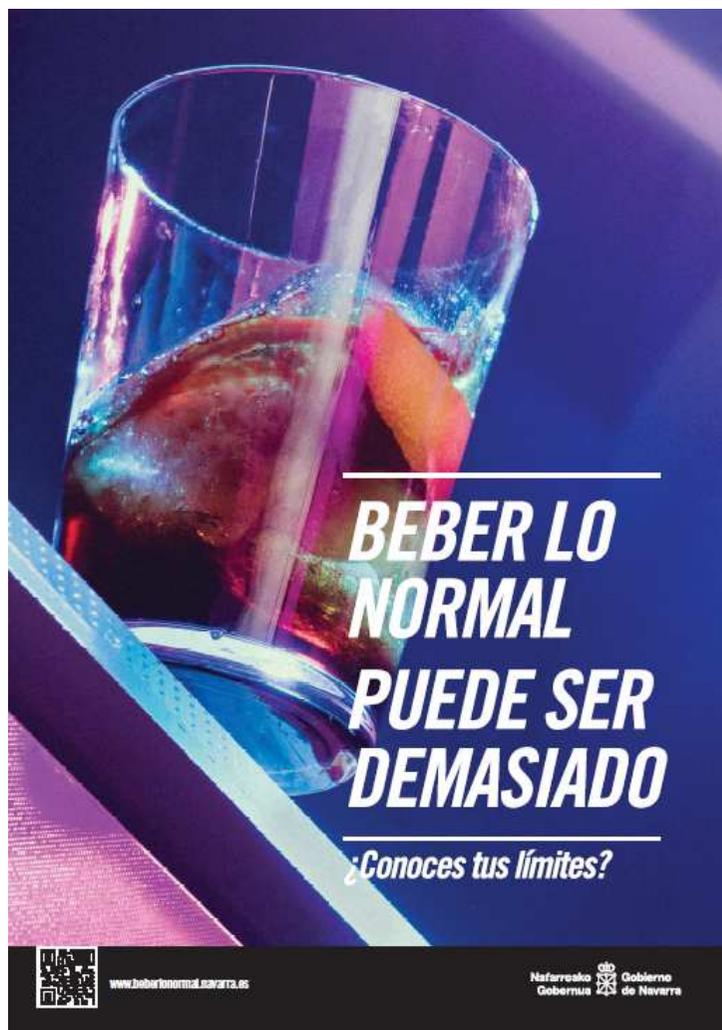
*Ezagutzen dituzu zure mugak?*

www.ohiendatea.nafarroa.eus  
www.beberloormal.navarra.es

Nafarroako Gobernua Gobierno de Navarra

## 2. CAMPAÑA : “Beber lo normal puede ser demasiado”

### Marquesinas



**BEBER LO  
NORMAL  
PUEDE SER  
DEMASIADO**

*¿Conoces tus límites?*

[www.bebernormal.navarra.es](http://www.bebernormal.navarra.es)

Nafarroako Gobernua Gobierno de Navarra



**OHI DENA  
EDATEA  
GEHIEGI  
IZAN DAITEKE**

*Ezagutzen dituzu zure mugak?*

[www.ohidenanavarra.es](http://www.ohidenanavarra.es)

Nafarroako Gobernua Gobierno de Navarra

## 2. CAMPAÑA: “Beber lo normal puede ser demasiado”

### Autobuses



**BEBER LO NORMAL  
PUEDE SER DEMASIADO**  
*¿Conoces tus límites?*

**OHI DENA EDATEA  
GEHIEGI IZAN DAITEKE**  
*Ezagutzen dituzu zure mugak?*

[www.beberlonormalnavarra.es](http://www.beberlonormalnavarra.es)  
[www.ohidenaedatea\\_nafarroa.eus](http://www.ohidenaedatea_nafarroa.eus)

Nafarroako  Gobierno  
Gobernua de Navarra

## 2. CAMPAÑA :

“Beber lo normal puede ser demasiado”

Cuña



# 3. El consumo de riesgo para la salud y sus consecuencias

## Consumo de riesgo para la salud

UNIDADES DE BEBIDA (UBE)	LÍMITES PARA LA SALUD: LIMITE CERO	LÍMITES PARA LA SALUD: NO SOBREPASAR
<i>Marca lo que sabes beber en una ocasión (zona, salida...) y semanal.</i>	<i>(Casos considerados de riesgo)</i>	
 <b>AGUA / REFRESCO</b> <small>Cualquier cantidad</small>		
 <b>VASO DE VINO</b> <small>100-125 ml.</small>		
 <b>CAÑA DE CERVEZA</b> <small>200-225 ml.</small>	<b>MENORES DE EDAD</b>	<b>HOMBRES</b>
 <b>COPA DE CAVA</b> <small>100-125 ml.</small>	<b>EMBARAZO</b>	<b>MUJERES</b>
 <b>TERCIO DE CERVEZA</b> <small>333 ml.</small>	<b>LACTANCIA</b>	4 <i>ube</i> ..... <small>Si debes beber o casi todos los días</small> ..... 2 <i>ube</i>
 <b>CREMA / LICOR</b> <small>50 ml.</small>		6 <i>ube</i> ..... <small>Si debes en días puntuales</small> ..... 4 <i>ube</i>
 <b>RON / VODKA GINEBRA...</b> <small>70 ml. (de destilado)</small>		
 <b>COPA DE VERMUT</b> <small>50 ml. (de destilado)</small>	<b>CONDUCCIÓN</b>	
	<b>TRABAJO DE PRECISIÓN</b>	
		
	<b>ENFERMEDADES Y MEDICAMENTOS</b>	

### 3. El consumo de riesgo para la salud y sus consecuencias

- ❑ Alcohol sustancia psicoactiva que se percibe como de menor riesgo. Normalización social e incorporación cultural: consumen más personas y se consume más.
- ❑ En nuestra sociedad se bebe demasiado, sin diferenciar bien consumos moderados de excesivos, con límites y sin límites, responsables e irresponsables.
- ❑ Se bebe para celebrar, relacionarse, por placer, reducir la tristeza o el estrés...
- ❑ Estos efectos “buscados”, con cantidades moderadas, pueden convertirse en consumos de riesgo con importantes consecuencias para la salud y la vida.

### 3. El consumo de riesgo para la salud y sus consecuencias

#### Consecuencias

- ▣ **Consecuencias asociadas al consumo intensivo de riesgo: Efectos “agudos”:** accidentes, atropellos, caídas, peleas, problemas en las relaciones, embarazos no deseado... Tarda en eliminarse
- ▣ **Consecuencias asociadas al consumo de riesgo continuado: Efectos “crónicos”:** Se relaciona con más de 60 enfermedades físicas y mentales, muertes y costes directos e indirectos.

# 3. El consumo de riesgo para la salud y sus consecuencias

## ¿NO HACE DAÑO?

Tendemos a pensar que beber alcohol es inofensivo, sin embargo el alcohol se relaciona con **más de 60 enfermedades** y puede hacer daño a otras personas.

Con consumos intensivos en poco tiempo te la "puedes jugar": favorece accidentes de tráfico, caídas, peleas, altera nuestro carácter (hace que nos comportemos de manera más torpe, agresiva, frívola, imprudente...) y daña relaciones.

Para la salud es importante poner límites al alcohol. Muchas personas optan por no beber. **Valorar nuestras opciones puede mejorar nuestra salud** y nuestro entorno personal, familiar y social.

## CONSECUENCIAS NEGATIVAS



### MOMENTOS DE OCIO

Bebemos para celebrar, socializar, ligar... pero podemos aguar la fiesta.



### EN FAMILIA

Una sociedad que bebe mucho y encuentros familiares mediados por alcohol favorece el consumo en menores, lo que puede tener efectos en su desarrollo.



### EN EL TRABAJO

No es buen compañero de trabajo. Puede frustrar oportunidades profesionales, causar accidentes y lesiones.

## 4. Reducir el consumo de alcohol y los daños asociados. Ponerse límites

**Cuando el consumo de alcohol implica riesgo para la salud: Replantearlo**

- ▣ **En la vida cotidiana**

- ▣ **En los fines de semana, momentos especiales...**

- ▣ **También en las fiestas**

Las fiestas son muy saludables

Pero tienen riesgos que se pueden reducir

## 4. Reducir el consumo de alcohol y los daños asociados. Ponerse límites

Replantearse el tema implica: Ver qué consumo hago, “detonantes”, para qué...

**Comprueba en tres pasos\* si tu consumo puede ser de riesgo**

**1. ¿Con qué frecuencia consumes alguna bebida alcohólica?**

(0) Nunca	(3) De dos a cuatro veces a la semana	PUNTOS <input type="text"/>
(1) Una o menos veces al mes	(4) Cuatro o más veces a la semana	
(2) De dos a cuatro veces al mes		

---

**2. ¿Cuántas consumiciones haces al día?**

(0) Una o dos	(3) Siete a nueve	PUNTOS <input type="text"/>
(1) Tres o cuatro	(4) Diez o más	
(2) Cinco o seis		

---

**3. ¿Con qué frecuencia tomas 6 o más consumiciones (más de 6 cañas, 6 vinos o 3 copas en una sola ocasión (una noche, una tarde, en una comida, de botellón, etc.)?**

(0) Nunca	(3) Semanalmente	PUNTOS <input type="text"/>
(1) Menos de una vez al mes	(4) A diario o casi a diario	
(2) Mensualmente		

	<b>Mujeres</b>	<b>Hombres</b>	<b>TOTAL PUNTOS</b>
<b>NO REALIZAS UN CONSUMO DE RIESGO</b>	3 puntos o menos	4 puntos o menos	<input type="text"/>
<b>REALIZAS UN POSIBLE CONSUMO DE RIESGO</b>	4 puntos o más	5 puntos o más	<input type="text"/>

Ponerle límites

Y si alguien se descontrola?

## 4. Reducir el consumo de alcohol y los daños asociados. Ponerse límites

### Trucos y Recomendaciones:

- ▣ Bebidas sin alcohol
- ▣ No beber por beber o por quitarse la sed
- ▣ Cambiar la medida
- ▣ Diluirlo con refresco sin gas
- ▣ Saltarse alguna ronda
- ▣ Beber despacio, con calma. Disfrutar del sabor
- ▣ Mejor bebidas de baja graduación

## 4. Reducir el consumo de alcohol y los daños asociados. Ponerse límites

En el nivel de alcohol también influye:

- ▣ Genética y metabolismo individual
- ▣ Edad
- ▣ Sexo
- ▣ Peso y talla
- ▣ Ingesta de alimentos
- ▣ Fatiga, cansancio, ansiedad
- ▣ Dormir

## 4. Reducir el consumo de alcohol y los daños asociados. Ponerse límites

[www.ohidenaedatea.nafarroa.eus](http://www.ohidenaedatea.nafarroa.eus)

[www.beberlonormal.navarra.es](http://www.beberlonormal.navarra.es)

**ESKERRIK ASKO**

**MUCHAS GRACIAS**