



Atracones de alcohol

Datos y estadísticas

Tasa de Alcholemla, personas de 63 kg (140 lb)

Copa / Nº hora	TdA	Efectos mentales y físicos
1/1	0,01-0,03	Ligero mareo: ligera alteración del juicio; estado de ánimo relajado, chisposo, aturrido.
2/1	0,04-0,07	Fuerte mareo: leve alteración del razonamiento y la memoria; emociones y comportamiento exagerados; menor estado de alerta, menor coordinación e inhibición, menor cautela; menor capacidad para captar los movimientos.
	0,08	Prohibido conducir (0,05 en Europa)
3/1-2	0,05-0,085	Euforia: alteración del equilibrio, del habla, de las reacciones, de la escucha, del juicio y del autocontrol; cansancio; alteración de la percepción, dificultad para reconocer los peligros; pérdida de memoria a corto plazo.
4/1-2	0,09-0,13	Intoxicado: grave alteración de la coordinación motórica, de la visión periférica, del oído; deterioro en las reacciones; pérdida del juicio; balbuceo; lentitud cerebral; estado depresivo.

Fórmula del consumo responsable =
Eres mayor de 21 años +
No más de 1 copa por hora +
No más de 2-4 copas un día (tamaño y peso) +
No más de 1 o 2 veces en la misma semana

61%

de los menores que han bebido reconocen haberlo hecho en algún atracón de alcohol

38%

de los alumnos universitarios reconoce darse atracones de alcohol

TdA: Tasa de Alcholemla

La cantidad de alcohol en el torrente sanguíneo (miligramos de alcohol por cada 100 mililitros de sangre); se determina midiendo el alcohol en el aliento, la sangre o la orina. El nivel máximo legal es de 0,08 a los 21 años. No existe un nivel máximo legal para menores de esa edad, porque beber alcohol por debajo de ella es un delito.

Síntomas de intoxicación etílica

- Confusión mental y juicio alterado.
- Disminución de la coordinación motórica.
- Vómitos, sudores fríos.
- Dificultad para respirar, convulsiones.
- Pérdida del conocimiento (desmayo).
- Amnesia (pérdida de memoria).
- Ritmo cardíaco lento
- Arcadas (para evitar la asfixia).
- Temperatura corporal extremadamente baja.
- Mayor riesgo de actos violentos.
- Mayor riesgo de caídas y accidentes de tráfico.

Cómo auxiliar a un intoxicado etílico grave

- No asumas que «sólo está durmiendo la mona».
- Comprueba si respira lenta o irregularmente.
- Sacúdele por los hombros y pídele que te diga cómo se llama para ver si está consciente.
- No esperes a que tenga síntomas más graves como palidez o estupor.
- Llama al servicio de urgencias y **quédate con la persona** hasta que llegue la ambulancia.
- Facilita a los sanitarios la información personal del intoxicado que te pida.
- Mantén a la persona sentada e inclinada hacia delante para evitar que se ahogue
- No le hagas vomitar ni le des comida ni café.