



porque tú tienes ±18 ésta es tu revista

Valores sponsable

Cuando tu decisión es lo más importante pág. 3

¿Conoces los Patrones de Consumo de bebidas alcohólicas?

¿Qué es la Unidad de Bebida Estándar?

Consumo Responsable

6 pautas que te darán la respuesta pág. 8

Se viene la "U"

¿Estás preparad@?

pág. 10

las drogas, mito y realidad

¿Dor qué las y los menores de 18

no deben consumir bebidas alcohólicas?

pág. 12

Conducción responsable

pág. 13

Clix

pág. 15



La presente publicación es gratuita y se distribuye entre los estudiantes de secundaria que participan en las charlas de Consumo Responsable.

Es una publicación de



Esta iniciativa cuenta con el apoyo de



Cuando TU DECISIÓN es lo más importante



Sentimos que esa actitud es la **respuesta lógica** a las **exigencias** a las que nos somete una sociedad con la que aparentemente **tenemos varias diferencias.**

Cuando somos mayores de 18 años, cambia el entorno social, empezamos a frecuentar círculos de personas que no piensan de manera similar a la nuestra, chicos y chicas con diferentes expectativas pero que en el fondo tienen, al igual que nosotros, las mismas cuestionantes.

Participamos de reuniones donde el consumo de bebidas alcohólicas se convierte en un "rompe-hielo", la llave para el ingreso a nuevos círculos, entonces...

¿Qué haces? ———

Recordarás los valores con los que has sido criado y la información que has recibido de tus padres, maestros y amigos; en ese momento sabrás que las decisiones que tomes, solo dependerán de Tí, y lo que resuelvas a partir de ellas te convertirá en una persona RESPONSABLE DE TU VIDA.

Conoces los PATRONES DE CONSUMO

de bebidas alcohólicas?

Qué significa PATRÓN de CONSUMO

s el modo o la forma que tiene una persona de consumir bebidas alcohólicas. Se refiere a la cantidad y la frecuencia de consumo.

Un patrón de consumo que **tradicionalmente** se ha generalizado en nuestra sociedad, lamentablemente, es:

Beber de prisa para llegar a embriagarnos. O como solemos decir, "beber hasta morir".

Patrón de CONSUMO NOCIVO

eber deprisa para llegar a la embriaguez no es saludable:

para nuestro cuerpo,

para nuestra capacidad mental,

y afecta nuestro entorno.

uizás una persona beba sólo en ciertas ocasiones, los fines de semana o en festividades; pero si lo hace hasta embriagarse, tiene un patrón de consumo nocivo.

Patrón de CONSUMO RESPONSABUE

uando una persona mayor de 18 años disfruta de una bebida con moderación, ya sea acompañando una comida o una conversación; aunque lo haga con cierta frecuencia, decimos que tiene un patrón de consumo responsable.

I cambio que necesitamos en nuestra sociedad es:

Pasar de un patrón de consumo nocivo a un patrón de consumo responsable para los mayores de edad.

Y los jóvenes qué tenemos que ver con eso

- S i queremos beber cuando aún somos **menores de edad**, somos parte del **problema**.
- uando somos mayores de 18 años y queremos embriagarnos, no sólo nos hacemos daño, sino que reforzamos este patrón de consumo nocivo cultural, que luego seguramente transmitiremos a nuestros hijos.
- s por eso que podemos aportar significativamente para un cambio en nuestra sociedad, modificando desde nosotros el patrón de consumo.



Si soy menor de 18 años, NO consumo bebidas alcohólicas; si soy mayor de edad, sigo un patrón de consumo responsable.

QUÉ ES LA Unidad de Bebida Estándar

Seguramente oíste preguntar, o preguntaste tú, sobre cuántos mililitros (ml) o gramos de alcohol tienen las bebidas alcohólicas; esa graduación es conocida técnicamente como U.B.E. Unidad de Bebida Estándar.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió esta medida con el fin de tener un solo criterio, al momento de calcular la cantidad de consumo de alcohol; considerando dos factores: La Graduación y el Volumen de Líquido.





Cuando seamos mayores de 18 años, además de tener en cuenta qué tipo de bebida es la que vamos a elegir para compartir, será conveniente conocer su graduación alcohólica y la cantidad que es recomendable consumir.

IATENCIÓN!

LAS BEBIDAS QUE NO CUENTAN
CON REGISTROS SANITARIOS
SON PELIGROSAS





Cada U.B.E. supone un promedio de 10 ml o 9 gramos de alcohol puro. Con una U.B.E. se puede medir la cantidad de alcohol, pero no la cantidad de líquido que se bebe.

Un hígado sano puede metabolizar alrededor de una U.B.E cada hora u hora y media.

IATENCIÓN!

LA RECOMENDACIÓN DE LA OMS CON RESPECTO AL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS, ES: NO SUPERAR LAS 3 U.B.E.s (27 gramos) **DIARIAS EN VARONES ADULTOS,** Y NO SUPERAR LAS 2 U.B.E.s (18 gramos) DIARIAS EN MUJERES ADULTAS.





37,5 °GL (38 % de concentración de alcohol en 100ml)

vodka o tequila (50 cc)

tiene 2.5 U.B.E.

que equivale a 25 ml o 22,5 gramos dealcohol puro



40 °GL (40 % de concentración de alcohol en 100ml)

Un vaso de ron, singani o whisky (50 cc)

U.B.E.

tiene 2

que equivale a **20 ml** o 18 gramos de 9 gramos de alcohol puro



12 °GL (12 % de concentración de alcohol en 100ml)

Un vaso de vino (100 cc)

tiene 1 U.B.E.

que equivale a 10 ml o alcohol puro



5 °GL (5 % de concentración de alcohol en 100ml)

Un vaso de cerveza (200 cc)

> tiene 1 U.B.E.

que equivale a **10 ml** o 9 gramos de alcohol puro

www fronterad com / wikipedia

Consumo Responsable

PAUTAS

que te darán la respuesta Se habla bastante sobre consumo responsable.

Una vez que ya tengamos edad para

consumir bebidas alcohólicas ¿Cuáles

diríamos que son las características que

nos harán reconocer el consumo

responsable?



Presumir que se tiene mayor "aguante" y no querer reconocer que se está ebrio (cuando los demás ya lo notan con seguridad), es algo sin sentido y forma parte del autoengaño de quien no conoce sus límites. Conocer tus límites personales, es tener el control físico y mental de tus acciones.



INTERCALAR comida y bebida

Los alimentos, aunque no impiden que las personas se embriaguen, evitan que la absorción del alcohol en el organismo sea demasiado rápida. Mucha gente disfruta de la comida acompañándola con bebidas de baja graduación alcohólica y en dosis recomendables. Se puede disfrutar más un evento si, junto con la bebida, se consumen alimentos sólidos.

Beber LENTAMENTE

Sabemos de sobra, que el bebedor que acaba antes su vaso y que apura a sus acompañantes, es por lo regular alguien que no se detiene fácilmente y que casi siempre llega primero al estado de embriaguez. Es preferible beber para disfrutar saboreando una bebida, sin buscar los efectos del alcohol.





Beber sólo cuando REALMENTE se desea

Beber socialmente significa compartir entre personas que respetan la forma de ser y pensar de cada uno, en caso contrario, existe toda la libertad para elegir y retirarse de la reunión. El consumo responsable de bebidas alcohólicas debe ser una elección personal y no una obligación.

DISTINGUIR el estado emocional

De acuerdo al estado emocional, el cuerpo de cada persona reacciona de manera diferente cuando consume bebidas alcohólicas. En caso de una reacción negativa, lo aconsejable es un cambio de actividad o un poco de descanso.





NUNCA BEBER cuando se va a conducir

Si se tiene que manejar automóvil, es siempre preferible no ingerir dosis de alcohol. mayores a la que dicta la norma. Está plenamente comprobado que la capacidad de conducir un vehículo disminuye mucho, incluso con bajos niveles de alcohol en la sangre.

SE VIENE LINE PREPARED TO SECOND PROPERTY OF THE PROPERTY OF T

abrán materias
en las que podrás
en las que podrás
tener 3 ó 4 veces
más compañeros
de los que tienes en
el Colegio, muchas
veces con principios
y valores diferentes a
los tuyos.

uchas veces no almorzarás en tu casa. abrán docentes
para los que pasarás
desapercibido.
No conocerán tu
nombre ni te
reconocerán
fácilmente.

ursarás
materias en las
que necesitarás
amanecerte
estudiando varias
veces para poder
aprobarlas.

ependerá de tí
si estudias o
presentas los
trabajos, nadie
te llamará la
atención ni
llamará a tus
padres.

Osiblemente te ofrezcan ciertas substancias que desconocias, para que "estudies mejor" o simplemente para que las pruebes, estará en tus manos el no aceptarlas.

endrás que aprender a administrar mejor el dinero, las opciones para gastarlo son mucho mayores.

Veces sentirás que las cosas no te salen bien y que ya nada es como era en el colegio. La forma en la que estás acostumbrado a estudiar, no alcanza para la "U".

abrán muchas fiestas, necesitarás tener carácter para no caer en excesos y no ponerte en riesgo.

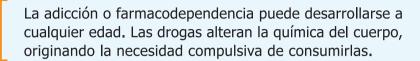






las drogas MITO & REALIDAD

Los adolescentes somos demasiado jóvenes para convertirnos en adictos.



Dejar las drogas es fácil, se las puede dejar cuando uno quiera. La adicción no es una acción voluntaria sino un efecto de su abuso. Salir de ella es extremadamente difícil, para eso se requiere tratamiento profesional y rehabilitación.

La marihuana no hace daño porque es natural.

La marihuana contiene sustancias tóxicas y elementos químicos que pueden causar cáncer, bronquitis y enfisema, además de provocar alteraciones permanentes en la memoria y en la conducta.

Consumir cocaína una vez, no causa riesgo.

Por su alta tolerancia, la cocaína es una droga con alto poder adictivo, la dependencia se presenta desde las primera vez que se usa. Poduce aumento de la presión arterial y derrames cerebrales.

Las "drogas de diseño" son menos peligrosas y no causan adicción.

Estas drogas que parecen "inofensivas" (éxtasis, tachas, etc.) son neurotóxicas es decir que matan las neuronas rápidamente. Aceleran la presión sanguínea y la presión cerebral.

Las drogas inhalables sólo dañan a quienes las usan a diario. El daño que producen estas drogas (clefa, pegamento, etc.) afectan directamente al cerebro desde la primera vez, ya que son productos químicos corrosivos de uso industrial e incluso doméstico.

Una vez que eres adicto, no te puedes recuperar.

Una persona que reconoce su problema de adicción, tiene mayores posibilidades de recuperarse, aunque estará constantemente batallando con la posibilidad de reincidir.

RECUERDA

TODAS LAS DROGAS son PELIGROSAS

POR QUÉ

los y las menores de 18

Los menores de 18 años **no deben consumir** bebidas alcohólicas porque no están preparados física ni psicológicamente para enfrentar los efectos del alcohol.

DEBEN

Asi lo demuestra una investigación realizada por científicos de la Universidad de Cincinnati, que demostró que tomar alcohol en exceso puede dañar severamente el cerebro de los jóvenes, ya que daña las neuronas cuando todavía se encuentran en crecimiento.

consumir bebidas alcohólicas

Estos resultados se lograron a través de un escáner de alta resolución, donde se estudiaron 29 cerebros de jóvenes que tomaban en exceso los fines de semana. El equipo halló cambios en la corteza pre-frontal: la parte del cerebro que gobierna la atención, la planificación, la toma de decisiones y el procesamiento de emociones v que es el causante de los tamiento irracional. impulsos que provocan un comportamiento







Si asistes en vehículo a una reunión con tus **padres** o **parientes mayores**, donde se vaya a **consumir** bebidas alcohólicas, asegúrate de que las **llaves** del vehículo sean entregadas a alguien que **no beberá**.

Es decir, designa un conductor.

La vida nos dá miles de **ocasiones** para **probar nuestro coraje**. Cuando alguien conduce ebrio, solo está probando que **no actúa con inteligencia**.

No tiene nada que ver con una cuestión de **cobardía** o **valentía**.

Si no hay nadie disponible a quien designar como conductor, es preferible salir en transporte seguro; por ejemplo, un taxi.





Un mensaje de responsabilidad social realizado por:





No me abandones, no me maltrates, no me pises, tres frases que tratan de sensibilizarnos como jóvenes, despertando en nuestras conciencias la convicción de que los animales que están a nuestro cuidado son seres sensibles, que perciben el rechazo y la agresión.

La cultura del cuidado hacia las mascotas, es parte de la construcción de un cambio de conducta, y pieza importante en la convivencia de nosotros con nuestro entorno.

CAMPAÑA

TUNKAS

Cracias al apoyo de la empresa publico-privada (Boliviana de Avicación, Cerveceria Boliviana nacional) y el Ministerio de Deportes, Los Tunkas cumplieron con el desafío olímpico y dejaron el nombre de Bolivia en alto. Después de su participación en las Olimpiadas de Río 2016, Los Tunkas regresaron con las metas cumplidas y con una representación exitosa.

Angela Castro ocupó el puesto
18 y Ronal Quispe el puesto
30 entre los mejores atletas
del mundo; por su parte
Wendy Cornejo y Marco
Rodríguez desempeñaron un
excelente papel superando sus
marcas mínimas. Los deportistas vieron los frutos de un
trabajo progresivo y constante
de cuatro años.



























Si usted está interesado en recibir más información sobre las charlas gratuítas de consumo responsable de bebidas alcohólicas, dirigidas a estudiantes del 6to de secundaria, por favor contactarse a:

La Paz: Teléfono 2455455, interno 55535 • Av, Montes Nº 400

http://www.facebook.com/cerveceriaboliviananacional

www.cbn.bo