



Bogotá D.C., Agosto de 2008

Título:

Saber Vivir/Saber Beber

Textos:

Santiago Fandiño C.

Ana María Fandiño L.

Equipo de investigación:

Santiago Fandiño C. Director

Ana María Fandiño. Asistente Técnica y Comunicaciones

CORPORACIÓN SOCIEDAD Y CONFLICTO

Luis Flórez Alarcón, Director Grupo Estilo de Vida y Desarrollo Humano

Grupo Estilo de Vida y Desarrollo Humano

Facultad de Ciencias Humanas

UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA

Diseño de carátula e ilustraciones

Ana María Fandiño

Se autoriza la reproducción total o parcial, siempre y cuando se conserve la integridad del texto y se cite la fuente.

Agradecimientos

El proceso de elaboración de este material demandó un amplio proceso de diálogo con diferentes agentes durante los últimos meses. De manera especial queremos destacar los comentarios de Antanas Mockus, las observaciones hechas por el Dr. Augusto Pérez, Dr. José Posada, los aportes de Carlos Arturo Carvajal, Carmen Serrano, Inés Elvira Mejía y del profesor Luis Flórez Alarcón.

Así mismo agradecemos las contribuciones especiales de Diego Murcia, Darío Ángel, Camilo Álvarez, Isauro Suárez y de Cesar Villegas (Cesar Pagano) así como los aportes que hemos recibido en el diálogo permanente con Aldemar Parra, Sara Urazán, de la Dirección de Salud Pública. También queremos destacar las contribuciones de los funcionarios de las áreas de salud pública de varios departamentos y ciudades del país especialmente Cali, Boyacá y Tunja, Huila, Ibagué y Bogotá a saber Maritza Izasa, Martín Barrera, Claudia Margarita Barón, Luz Elcy Manrique, Carminia Varón y Henry Alejo. El equipo de la red de universidades del departamento de Boyacá que trabajan en temas de prevención: Gustavo Otálora, Juan Carlos López, Juan Antonio Cabra, Alfredo Malagón, Wilson Fuentes y Yeison Rodríguez.

Miembros de organizaciones no gubernamentales, Francisco Pérez, Patricia Arenas, Carolina Piñeros. Expertos internacionales de México y de Chile: Laura Solano, Rene Donoso. Agradecemos igualmente las orientaciones de Camilo Mejía en el diseño que acompaña el material y por supuesto queremos reconocer los aportes María Mercedes Dueñas y Diana Agudelo, de la Oficina de las Naciones Unidas para la lucha contra la droga y el Delito UNODC.

Propósito

Construir sociedad, haciendo parte de la cultura el cuidado y el respeto a la vida en los ambientes en que se consume alcohol

Contexto Histórico Cultural

La historia de las bebidas alcohólicas va ligada a la del hombre, pues la capacidad de éste para utilizar el alcohol como bebida es extraordinaria. Las bebidas más antiguas son las que se originan como resultado de la fermentación de algunos productos como ocurre con el vino, la cerveza y la sidra

En algún momento de la antigüedad el hombre comprobó que determinados zumos como el de la uva, la cebada o la manzana dejándolos reposar en determinadas condiciones adquiriría una virtud especial, además de calmar la sed y dejar un sabor agradable, que consistía en producir alteraciones en el estado de ánimo y la conciencia. Casi todas las civilizaciones cuentan entre sus relatos históricos o legendarios con alguno que hace referencia al hallazgo de bebidas alcohólicas.

El protagonista suele ser algún personaje divino o semidivino y el tiempo en el que sucede es por lo general en los orígenes mismos de la civilización o en algún momento de especial trascendencia para el acontecer histórico de cada pueblo. En el relato bíblico del Génesis, se nos cuenta como Noé, tras finalizar el Diluvio y secarse la tierra, se dedicó a la labranza y plantó una viña. Luego bebió el vino que produjo y se embriagó.

En la ODISEA Homero nos narra como Ulises es capturado por el gigante Polifemo, un cíclope con un solo ojo en mitad de la frente, que los introduce en una cueva para ir comiéndoselos de vez en cuando, y como descubren unos racimos de uva que pisa con sus compañeros para convertirlo en vino que ofrece a Polifemo. Este que no conocía ésta bebida va pidiendo más hasta que se embriaga y se duerme y esta circunstancia es aprovechada por los griegos para clavarle en su ojo la punta de un tronco enrojecida por el fuego y salvarse.

En la mitología egipcia, el vino viene a identificarse con la vida y con la sangre. El ojo solar se configura como un grano de uva que llora lágrimas de vino-sangre, de las cuales nacieron los hombres. El mismo dios solar egipcio, Ra, defendió a la humanidad de las malas intenciones de la diosa Hathor, embriagándola con cerveza y otras sustancias.

La mayor parte de los datos existentes apuntan al uso inicial no discriminado de sustancias de carácter embriagador, cuya ingestión produce experiencias agradables

y por tanto deseables de repetir pero también es cierto que muy pronto se descubrieron sus efectos negativos y trataron de prevenirse. Así por ejemplo el Código de Hammurabi (Escrito en Babilonia unos 1.700 años antes de Jesucristo) dedica varios párrafos a la cerveza, las tabernas donde se bebe, la regulación del papel de los vendedores y, así mismo, sanciones, incluso de muerte, a posibles clientes abusadores, como sacerdotisas y militares.

En Egipto donde el pueblo bebía masivamente cerveza mientras los faraones tomaban vino también existían regulaciones escritas y normas para evitar el abuso, que al parecer era muy frecuente entre los jóvenes y en la escuela. El Corán llega más lejos y prohíbe por completo el consumo de bebidas alcohólicas. No obstante existen numerosos relatos que muestran el consumo de vino en el Alcázar de Sevilla y en la Alhambra granadina y los grandes médicos de esa religión como Averroes, Avicena y Maimónides recomendaban la bebida moderada de vino como parte importante del tratamiento de muchas enfermedades y la prevención de otras.

En el lejano oriente los pueblos chino y japonés conocían desde hace milenios el proceso de elaboración de bebidas alcohólicas a partir de algunos cereales como el arroz. Los cultos sintoístas contienen ritos en que el alcohol se utiliza durante las ceremonias de homenaje a los antepasados celebrados en los lugares donde reposan sus restos o en sus templos.

En las culturas precolombinas americanas también se utilizaban bebidas alcohólicas fabricadas con maíz o patata en sus ceremonias religiosas aunque el alcohol etílico probablemente se produjo en la era secundaria a consecuencia de la fermentación natural de muchos vegetales capaces de fermentar, bajo la influencia de hongos presentes junto a ellos, hasta la aparición de la cerámica a finales del periodo mesolítico no pudo almacenarse¹.

Objetivo

Promover y divulgar entre los mayores de 18 años, que beben y van a seguir bebiendo, el conocimiento de los principios de saber beber (calidad, cantidad, consistencia, comida, compañía, conflicto), como estrategia pedagógica para la disminución del daño y la minimización del riesgo asociado al consumo abusivo de Alcohol.

Desafío

Los principios del saber beber (calidad, cantidad, consistencia, compañía, conflicto) hacen parte de las competencias ciudadanas de la población que consume alcohol y la que comparte sus ámbitos en la vida cotidiana.

Estrategia Pedagógica

Estrategia de cultura ciudadana encaminada a crear una capacidad de autorregulación para reducir los daños asociados al consumo de alcohol.

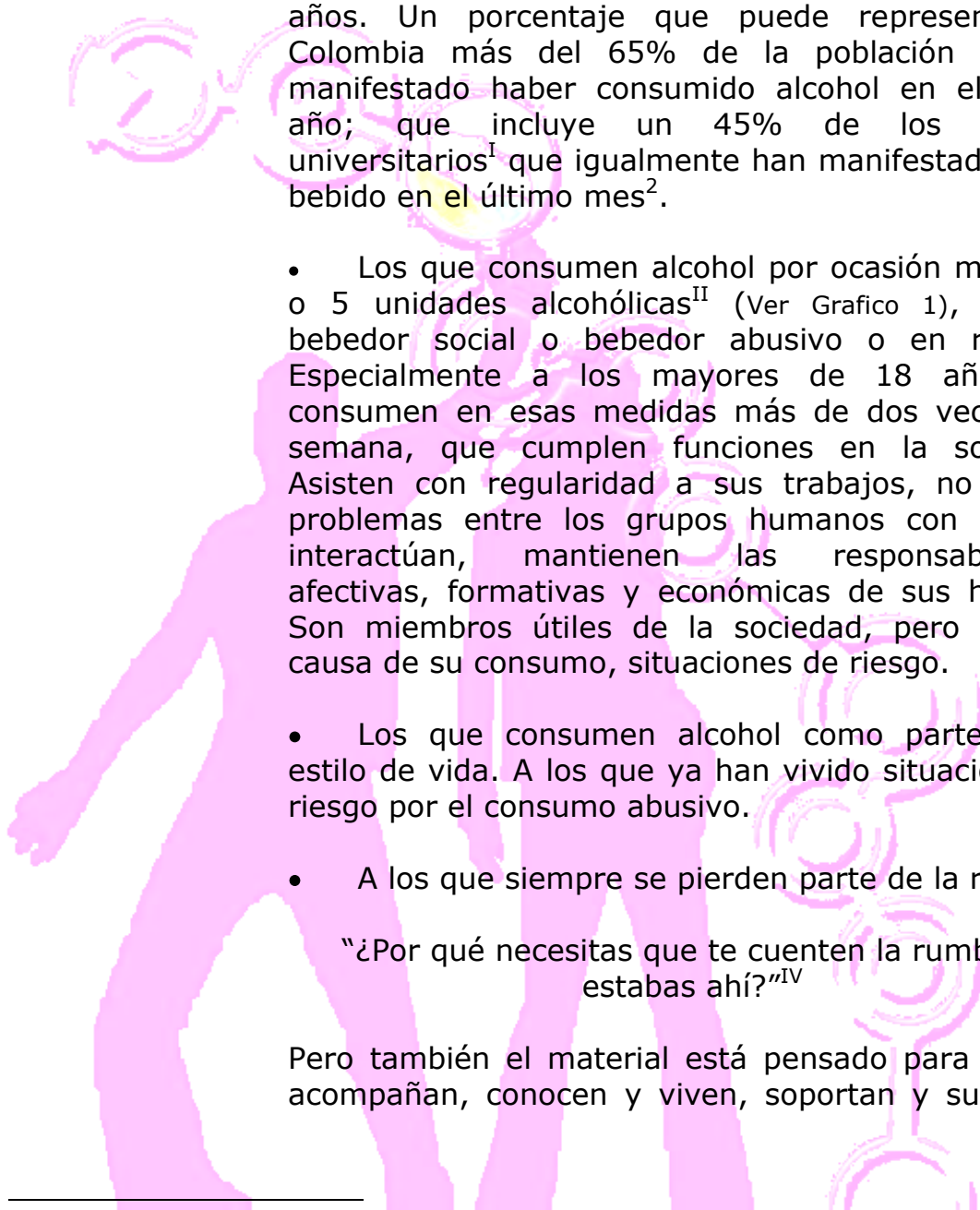
Tareas de corto plazo

Divulgación y apropiación de los principios del saber beber entre la población en ambientes familiares, barriales y comunitarios, la escuela, el espacio público y los ambientes laborales.

A quien

Actores y ejecutores de programas y proyectos de promoción y prevención, en temas de salud pública, educación, cultura, movilidad, convivencia y seguridad, para que sean multiplicadores de las prácticas que se recomiendan para ser adoptadas entre consumidores de alcohol - habituales y ocasionales -, para la disminución del daño y la minimización del riesgo.

Para quien



- La población de las personas que consumen alcohol y van a seguir consumiendo, mayores de 18 años. Un porcentaje que puede representar en Colombia más del 65% de la población que ha manifestado haber consumido alcohol en el último año; que incluye un 45% de los jóvenes universitarios^I que igualmente han manifestado haber bebido en el último mes².

- Los que consumen alcohol por ocasión más de 4 o 5 unidades alcohólicas^{II} (Ver Grafico 1), llámese bebedor social o bebedor abusivo o en riesgo^{III}. Especialmente a los mayores de 18 años que consumen en esas medidas más de dos veces a la semana, que cumplen funciones en la sociedad: Asisten con regularidad a sus trabajos, no causan problemas entre los grupos humanos con los que interactúan, mantienen las responsabilidades afectivas, formativas y económicas de sus hogares. Son miembros útiles de la sociedad, pero viven a causa de su consumo, situaciones de riesgo.

- Los que consumen alcohol como parte de su estilo de vida. A los que ya han vivido situaciones de riesgo por el consumo abusivo.

- A los que siempre se pierden parte de la rumba.

“¿Por qué necesitas que te cuenten la rumba si estabas ahí?”^{IV}

Pero también el material está pensado para los que acompañan, conocen y viven, soportan y sufren las

^I Este porcentaje es similar al encontrado entre jóvenes estudiantes de secundaria en un estudio de caso realizado por el grupo estilo de vida y desarrollo humano en el departamento del Casanare: Allí se observa que el 45.8% de participantes reportan haber consumido alcohol alguna vez en los últimos siete días, cifra que se puede considerar bastante elevada. La cifra es muy similar a la reportada por la investigación del programa presidencial Rumbos en el año 2002, donde la prevalencia de último mes en la ciudad de Yopal (ciudad capital del Departamento de Casanare) es de 43,4% (Rumbos, 2002).

^{II} Una unidad alcohólica es una medida que permite saber la cantidad de alcohol etílico que ingirió una persona, sin importar el tipo de bebida que haya ingerido y se expresa en grados (°) contenidos en diferentes volúmenes de (cc3) de acuerdo a las bebidas alcohólicas..

^{III} / Umbral de riesgo: de 40 gramos/día en el varón (4 a 5 tragos) y 20 gramos/día en la mujer (2 a 3 tragos) .

^{IV} Estrategia de comunicaciones para Pactos por la Vida. Grupo Estilo de Vida y Desarrollo Humano. DDB World Wide Communications Colombia.

situaciones de riesgo ocasionadas por consumidores abusivos.

¿Para que?

El cuidado de la vida, en el consumo de alcohol.
Mejor la calidad de la vida.

Mejor manejo de los ambientes de consumo de alcohol.

Mayor capacidad de regulación social, mediante la activación del tejido social protector.

Mayor disfrute de la compañía, de los momentos de esparcimiento.

Mejores ritos y prácticas culturales alrededor del consumo que termine privilegiando y posicionando como valioso el hacerlo bien, siempre que se decida beber.

Menos riesgo de accidentes, de perturbaciones de la convivencia ciudadana y menor ocasión para la acción de la criminalidad.

Más personas dispuestas a aprender y a enseñar a beber bien, en el vivir.

¿Qué tipo de bebedor es usted?

De los que cuidan la rumba o de los que se les puede ir la vida en la rumba...

De los que buscan matarse con el alcohol o de los que solamente quieren manifestar la felicidad de estar vivos.

Si bebe alcohol como forma de encontrar la muerte no arrastre tras de sí a quienes quieren decidir el destino de su propia vida. Incluyendo la gente que a usted lo ama.

Si usted es un bebedor que quiere gozarse en cambio la felicidad de estar vivo, evite que por una falta de cuidado, usted termine abruptamente su propia vida y decidiendo sobre la vida de otros seres.

Si usted decide que su opción es por la vida, quizás el recurso del licor sin formas debidas de tomarlo y sin medidas suficientemente seguras para moverse en la sociedad, en el espacio y en el tiempo, termine cambiando la rumba, en sangre, ruina y muerte.

Quizás haga falta disociar el matrimonio de la rumba y la muerte
Para los que no salen del asombro de la gratuidad de la vida.

De las posibilidades de la existencia.
De la importancia de estar vivos.

Para que las muertes bobas no sean parte del paisaje.

Santiago Fandiño C.

Pactos por la Vida. Saber vivir/saber beber

El Ministerio de la Protección Social en virtud de los principios de necesidad, oportunidad y suficiencia, convoca desde la salud pública la unidad de la acción del Estado en una iniciativa que compromete a los sectores asociados a la movilidad, convivencia ciudadana y seguridad, y a los sectores educación, cultura y desarrollo social para construir nuevas capacidades humanas, sociales e institucionales aplicadas a la protección de la vida en ambientes de consumos abusivos de alcohol.

El gobierno nacional ha venido observando con preocupación la recurrencia del consumo abusivo de alcohol y sus relaciones con la problemática de la accidentalidad vial, violencia cotidiana y la criminalidad.

El programa Pactos por la Vida, Saber vivir/Saber beber-consumo seguro del Ministerio de la Protección Social pretende ser parte de las iniciativas que propugnan el transformar la cultura actual de consumo de alcohol en el país; contribuir a crear una nueva capacidad de autorregulación y regulación social, y dotar al estado colombiano de nuevos instrumentos normativos para disminuir los daños y minimizar los riesgos que se asocian al consumo inmoderado de alcohol, entre la población mayor de 18 años que bebe y va a seguir bebiendo, convirtiendo a esta población, objetivo de la política pública. El programa pactos por la vida se enmarca dentro de la política pública de Reducción del Consumo de Sustancias Psicoactivas³, en los ejes de la prevención y la mitigación del daño, y desarrolla los principios contenidos en el Plan Nacional de Salud Pública⁴.

Los pactos por la vida conllevan el desarrollo de acciones integrales de prevención y mitigación mediante intervenciones a nivel poblacional, a nivel microsociales y a nivel macrosociales para introducir nuevos conocimientos precisos alrededor del fenómeno del consumo abusivo de alcohol y promover la forma de reducir sus daños; en busca de nuevos comportamientos, actitudes y percepciones respecto al riesgo en el alcohol, que garantice el goce y el cuidado de la vida.

El programa de los pactos por la vida apela a la cultura como autorregulación; a la moral^V como regulación social y a la ley, como marco normativo para ir transformando la percepción y las conductas del riesgo, combinando la prevención estructural^{VI} con la prevención en tiempos reales, "in situ", en los ambientes de consumos abusivos.

^V Entendiendo la moral, en términos de la dialéctica de la cultura ciudadana, como la capacidad de sanción de la misma sociedad contra comportamientos que ponen en peligro la vida. La autorregulación se busca construir como un valor desde la cultura incorporando un saber beber en los diferentes estilos de vida.

^{VI} Ámbitos principales de formación estructural: Familia y escuela

El Ministerio de la Protección Social ha venido adelantando en los últimos años políticas de salud pública - orientados a la protección y el cuidado de la vida-, en el camino de crear más y mejores bienes públicos: manifestación de ello es el tema del uso del condón (sin condón ni pío) como estrategia de prevención universal en salud sexual y reproductiva; en el tema del aborto (posibilidad de interrumpir el embarazo para casos de violación, malformación del feto y peligro de vida para la madre), etc. En este contexto, los principios del saber beber para la reducción o disminución del daño, tratan de ser parte de la conducta aprendida entre la población, que ha de desplegarse desde los ambientes de la vida cotidiana como escenarios de interacción social entre la vida privada y la vida pública⁵.

Convertir los escenarios de la vida cotidiana, escenarios de aprendizaje en la medida que en ellos se promuevan estilos seguros en los comportamientos privados de los grupos humanos en sociedad⁶. Cada escenario en esta concepción, constituye una oportunidad y un desafío para el aprendizaje y formación pedagógica, en tiempos reales tratando de permear la cultura, alimentar diálogos en los ambientes familiares y reflexiones desde la escuela, esperándose expresiones en los ambientes comunitarios, y barriales, en el espacio público y en los ambientes laborales.

Se espera que la regulación social que se construya en los escenarios microsociales de la vida cotidiana logre el que se vean como inmorales, aquellos actos y comportamientos de riesgo por efectos del consumo abusivo que amenacen el disfrute y la posibilidad de la vida. La propia y la de terceros. La sanción moral que tiene como reto paradigmático ser mecanismo de la prevención en tiempos reales ejercida desde los escenarios de la vida cotidiana por los iguales. En el camino de la maximización del disfrute de la vida y la minimización de sus riesgos.

Se requiere de una pedagogía que permita una armonización de la cultura y la norma que transforme la forma como los colombianos consumen alcohol.

Saber vivir/ saber beber

Marco Conceptual

El saber vivir / saber beber se conceptualiza como una actividad de prevención indicada, cuya principal finalidad es favorecer la motivación hacia la reducción de daño y la minimización de riesgos en bebedores de alcohol que se encuentran próximos a una situación de abuso. El mismo proceso motivacional se aplica al conjunto de fases por las que transcurre una acción como la de "Beber responsablemente". En este caso, la meta no es tanto de reducción del consumo o de control de la adicción, sino de puesta la práctica de un consumo en condiciones que minimicen el riesgo o que reduzcan el daño^{VII}. Aquí se puede entender mejor al saber vivir / saber beber como un programa de prevención indicada del daño asociado al consumo de alcohol, más que de prevención indicada del consumo de alcohol en sí mismo. El logro de esta meta implica el desarrollo de acciones preventivas para el fomento de la decisión de comportarse conforme a principios del saber beber (o beber con responsabilidad), las cuales deben anteceder en el tiempo al comportamiento real de beber. Sin embargo estas acciones previas no sustituyen a las acciones dirigidas a modificar el comportamiento real de beber bien; por el contrario, para el logro del resultado final, las acciones previas deben complementarse con acciones que abarquen el ciclo inmediato del beber: inmediatamente antes de beber, durante el beber, y después del beber⁷.

Acerca del saber beber como filosofía de vida

Más que el aprender a beber -que obedece sobre todo a mandatos patriarcales de ingestas desmesuradas o prematuras para los hijos varones- el concepto que se propone de saber beber es más cercano a la idea que describe Platón en el diálogo *El Banquete*. Allí hay un consenso entre los amigos de Sócrates: beber con moderación (sufrosyne) como una condición para poder "lenguajear" con ánimo sobre el amor, mientras se bebe, se degustan las viandas y se escuchan las flautas en el fondo de la sala y de las almas.

La no práctica de estos principios o su práctica insuficiente es la responsable de que las personas asuman comportamientos riesgosos para la propia salud, la del grupo social inmediato y la seguridad de la

^{VII} Un ejemplo claro de minimización del riesgo es la recomendación de "no mezclar alcohol con gasolina", es decir, de no conducir vehículos automotores cuando se ha bebido alcohol. Un ejemplo de reducción del daño es "no terminar alicorado en el espacio público"; podría decirse que es de reducción del daño porque la anterior recomendación no implica dejar de lado la acción de beber, y podría traducirse a términos como "si usted termina ebrio, que sea en su casa pero no en el espacio público".

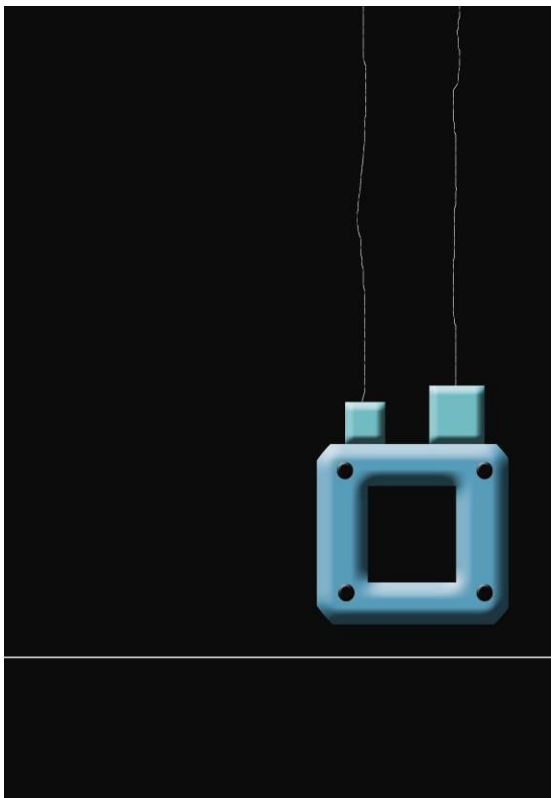
vida en los escenarios de la interacción social. Son individuos que no solamente no saben beber sino que no saben convivir en el diálogo⁸.

El concepto de "Cultura del saber beber"

Significa un conjunto de valores, costumbres y tradiciones que tiene o debe adquirir un conjunto social (país, región, grupo social) y los individuos que lo integran, para hacer un uso no dañino ni riesgoso del consumo de alcohol en lo personal y social. En este sentido el saber beber produce en quienes beben bienestar, comunicación y socialización.

Los principios del saber beber tienen como propósito orientar sobre un conjunto de recomendaciones de fácil comprensión para los ciudadanos que tienen el hábito de beber - con diversas frecuencias y motivaciones -. Los principios del saber beber son los mínimos considerados indispensables para cada ocasión en que se decide beber, y por ello pueden ser complementados con otros valores que los grupos sociales en los diferentes contextos regionales consideren pertinentes para lograr cambios culturales que faciliten el cuidado y la protección de la vida.

Alcances y limitaciones



El consumo de alcohol tiene beneficios indudables y tiene costos, reconocidos. Sus efectos son ambivalentes.

Se pueden identificar tres áreas generales de beneficios: beneficios psicosociales (tales como la salud subjetiva, el mejor humor, la reducción del estrés y la salud mental), beneficios sociales (tales como la sociabilidad y la cohesión social) y beneficios cognitivos y de rendimiento (tales como el funcionamiento cognitivo a largo plazo, la creatividad).⁹ Pero también tiene unos costos sobre el individuo - deterioro de la salud para consumidores regulares y/o sociales que se exceden por ocasión - y los costos en atención médica, en emergencias, en deserción y pérdida de la productividad laboral en el

caso de los consumidores en riesgo, abusadores, dependientes y la sociedad – así como la mortandad prematura por el abuso de alcohol, incluyendo los costos de la accidentalidad en la movilidad vial, la violencia cotidiana, y la criminalidad, etc.) .

La diversidad de los patrones del consumo de alcohol se traduce en una amplia gama de efectos sobre la salud y de efectos sociales que han sido relacionados.¹⁰ Se sabe a ciencia cierta que determinados patrones inadecuados del consumo de alcohol pueden implicar una gama de daños físicos y sociales que afectan tanto al bebedor como a la comunidad en general^{VIII}. Ellos pueden ser consecuencias crónicas para la salud (tales como efectos tóxicos en el hígado, corazón y otros órganos)¹¹ y resultados agudos que pueden ser graves o letales (tales como accidentes de tránsito, lesiones e intoxicación con alcohol)¹².

El etanol cuando se consume de manera continuada y frecuente produce efectos adversos agudos y crónicos en la salud humana. En consumidores crónicos de alcohol, se han comprobado efectos adversos nutricionales, neurológicos, hepáticos y teratogénicos. En intoxicación aguda se pueden presentar alteraciones en el sistema nervioso central, gastrointestinal, endocrino y en el equilibrio ácido básico especialmente.

El consumo de etanol también se ha asociado con la presentación de varias alteraciones sociales como incremento de los índices de violencia familiar, violencia general, actos delictivos y accidentes de tránsito.

Sus altos índices de consumo, su comprobado efecto tóxico sobre la salud, sus repercusiones negativas sobre los roles sociales del individuo, unidos al hecho de ser una sustancia legal y socialmente aceptada, señalan al consumo incontrolado de bebidas alcohólicas como un verdadero problema de salud pública¹³.

Predisposiciones:

Es indispensable aclarar que los efectos del alcohol son distintos según sean diferentes las condiciones de los bebedores. Serán distintos los efectos del alcohol sobre la persona dependiendo de su personalidad,

^{VIII} Se debe realizar una advertencia respecto de la relación de los patrones del consumo de alcohol con sus posibles resultados: una asociación no necesariamente implica un vínculo causal. Cuando se realizan dichas asociaciones, también se deben tener en cuenta otras influencias confusas que pueden modificar los efectos del consumo de alcohol sobre una persona en particular –por ejemplo, la edad y la salud general u otros factores del estilo de vida, tales como el consumo de cigarrillos, el estrés, la dieta, los ejercicios o la obesidad.

estado de salud y su estado anímico; como distintos serán sus efectos de acuerdo al sexo, la estatura, talla y peso.

La personalidad^{IX} de los individuos se asocia con la mayor o menor propensión al consumo, y a una mayor exposición al riesgo. En efecto, algunas personalidades presentan características psicológicas específicas que se suelen expresar en una mayor impulsividad, una necesidad imparable de experimentación y una escasa capacidad para calibrar los riesgos que originan sus acciones¹⁴.

El estado de la salud del individuo y su estado anímico determinan el efecto y el comportamiento de las personas durante el consumo de alcohol, recordando que el alcohol esta contraindicado en diversas enfermedades crónicas: problemas del corazón, problemas hepáticos, problemas digestivos, embarazo, etc.

Genero, talla y peso, son variables que condicionan los efectos del consumo de alcohol en las personas: Con la misma dosis de alcohol una mujer se intoxica mas y mas rápido que un hombre, por que ella tiene mas tejido graso y menos agua y sangre en el cuerpo;^X Estas diferencias de género hacen que las mujeres sean más vulnerables al alcohol. Así por ejemplo, una mujer de complexión media (55 kg de peso y 1.65 m de estatura), tiene la capacidad de metabolizar un trago estándar en una hora y media, mientras que un hombre también de complexión media (70 kg de peso y 1.70 m de estatura), lo hace en una hora¹⁵.

^{IX} Personalidad: Organización dinámica de los sistemas psicofísicos que determina una forma de pensar y de actuar, única en cada sujeto en su proceso de adaptación al medio": La *organización* representa el orden en que se halla estructurada las partes de la personalidad de cada sujeto. Lo *dinámico* se refiere a que cada persona se encuentra en un constante intercambio con el medio que sólo se interrumpe con la muerte. Los *sistemas psicofísicos* hacen referencia a las actividades que provienen del principio inmaterial (fenómeno psíquico) y el principio material(fenómeno físico). La *forma de pensar* hace referencia a la vertiente interna de la personalidad. La *forma de actuar* hace referencia a la vertiente externa de la personalidad que se manifiesta en la conducta de la persona. Y es *única en cada sujeto* por la naturaleza caótica en el que el cerebro organiza las sinapsis (según el psicólogo Gordon Allport).

^X El organismo femenino cuenta con una menor cantidad de deshidrogenasa alcohólica en el hígado en su cuerpo

Seis Principios del Saber Beber

Los principios del saber beber buscan orientar a los consumidores para asegurar asociaciones virtuosas para cada ocasión en que se decida consumir alcohol. Siempre hay un antes (que tomar, con quien, donde, como), un durante (cuanto, como, de que manera) y un después (garantizar una terminación segura) que posibilita el disfrute entre los individuos, atendiendo sus riesgos. Sin pretender disciplinar las motivaciones y las razones, las emociones y los sentimientos que hacen del consumo una alternativa recurrente para la mayor parte de la población.

El desafío del saber beber en el vivir, es la creación de una conducta protectora en el que consume alcohol, estar siempre bajo el dominio de si mismo, y conservar el manejo de las variables de momento, lugar y ocasión.

Se espera que los consumidores de alcohol modifiquen sus patrones de consumo y adopten comportamientos mas seguros, para el cuidado de su propia salud, que contribuyan a superar las contingencias que se suceden con regularidad en ambientes de consumos abusivos.



Las seis **C**

Calidad (de la bebida)

Cantidad (en el tiempo)

Consistencia (permanencia en el tipo de licor)

Comida (antes, durante)

Compañía (personas de confianza)

Conflicto (situación personal y del entorno)

La reducción o disminución del daño se orienta a la población de los que consumen alcohol, buscando que la vigilancia sobre los primeros 4 principios ayuden a la mitigación del deterioro físico, psicológico y mental que se asocia al consumo por ocasión de alcohol – como psicoactivo -: calidad de lo que se bebe; cantidad, en el tiempo durante el consumo; consistencia, como permanencia en el mismo tipo de licor; comida, siempre comer en el antes y el durante el consumo. Mientras que la minimización del riesgo, tiene que ver más con las circunstancias bajo las cuales se realiza normalmente el consumo: compañía, con quien toma - el cuidado de sí mismo estando con el otro o los otros - y el conflicto, los conflictos personales del momento y los conflictos que se puedan estar viviendo en el entorno en que se comparte.

Las seis **C**, como principios mínimos indispensables para la autorregulación de los individuos y de los grupos humanos consumidores de alcohol.

Las seis **C** como principios de la filosofía del saber beber para cuidar la vida, como parte de los imaginarios que se asocian a la cultura de los colombianos.

Las seis **C** como principios que acompañan los ambientes en que se consume alcohol.

Calidad

Perfección
Excelencia
Bondad
Virtud
(de la Bebida)



***¡...Eso mientras
emborrache...!***

***¡El whisky no da
guayabo!***

Hay evidencia de que el etanol tiene la potencialidad de causar riesgos a la salud, cualquiera que sea el tipo de bebida alcohólica que lo contenga. Es un psicoactivo de uso legalizado. La legalidad de su producción, distribución y comercialización es una garantía que da el Estado, para mitigar los efectos del alcohol entre la población consumidora. Por lo que el principio de calidad del saber beber en el vivir, recomienda preferir las bebidas alcohólicas legales y observar especial cuidado sobre lo que se bebe como eje de la autorregulación.

La calidad tiene que ver con la pureza de la materia prima (etanol) que se emplea en la preparación de las bebidas alcohólicas; la bondad de sus insumos (componentes que dan las características de olor, sabor, color) y el cuidado en el mismo proceso de la producción.

Tipos de bebidas alcohólicas

Algunas definiciones permiten comprender mejor el principio de calidad en las bebidas alcohólicas

Bebida alcohólica

Es el producto apto para consumo humano que contiene una concentración no inferior a 2,5 grados alcoholimétricos y no tiene indicaciones terapéuticas.

Bebidas fermentadas

Las que son obtenidas por fermentación alcohólica de mostos y sometidas a operaciones tales como clarificación, estabilización y conservación; dentro de este grupo encontramos principalmente los vinos y las cervezas.

Bebidas destiladas

Son todas las obtenidas por destilación, previa fermentación alcohólica de productos naturales, que conservan el aroma y el sabor de las materias primas utilizadas; dentro de este grupo se encuentran, entre otros, el aguardiente, el vodka, el whisky, el brandy, la ginebra, el tequila y el ron.

Licor alterado

Es aquel que ha sufrido transformaciones totales o parciales en sus características fisicoquímicas, microbiológicas u organolépticas por causa de agentes físicos, químicos o biológicos.

Licor adulterado

Es aquel al cual:

- Se le han sustituido total o parcialmente sus componentes principales reemplazándolos o no por otras sustancias.
- Se le han adicionado sustancias no autorizadas.
- Ha sido sometido a tratamientos que simulen, oculten o modifiquen sus características originales.
- Se le han adicionado sustancias extrañas a su composición.

Licor falsificado o fraudulento

Es aquel:

- Con la apariencia y características generales del oficialmente aprobado y que no procede de los verdaderos fabricantes.
- Que se designa o expide con nombre o calificativo distinto al que le corresponde.
- Que se denomina como el producto oficialmente aprobado, sin serlo.
- Cuyo envase, empaque o rótulo contiene diseño o declaraciones que pueden inducir a engaño respecto de su composición u origen.
- Elaborado por un establecimiento que no haya sido autorizado para tal fin¹⁶.

El único alcohol apto para el consumo humano es el etílico o etanol, mientras que existen otros alcoholes que se usan en procesos productivos y en otro tipo de usos. Existen los alcoholes que se emplean como antisépticos que no son aptos para el consumo humano como el isopropílico; el alcohol metílico o metanol de madera, que se usa como solvente para uso industrial y que se emplea para la producción de

bebidas alcohólicas en las fábricas clandestinas de producción adulterada, clandestina e ilegal, cuyo consumo puede causar ceguera al dañar el nervio óptico. Y el alcohol butílico de uso estrictamente industrial, como parte de procesos de transformación.

Las bebidas adulteradas pueden provocar daños adicionales¹⁷., porque además de tener etanol, suelen tener otro tipo de compuestos: Sustitución de etanol por otro tipo de alcoholes y uso de sustancias que favorecen el color, el sabor o el sabor para imitar a las legítimas.

El concepto de calidad también sugiere que el consumidor aprende a distinguir entre distintos tipos de bebidas alcohólicas. Entre los de altos contenidos alcohólicos más de 30 grados (whisky, ron, vodka, ginebra, aguardiente), medianos contenidos 12 grados (vino, cidra) y la cerveza de 4 a 6 grados, su manejo de acuerdo a las características de la persona.

Tabla 1
Clasificación de las bebidas alcohólicas

	Bebida	Volumen ml	Grados	Gramos de alcohol	Número de bebidas alcohólicas estándar por cada consumo
Bajo	Cerveza	330 - 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:

La escogencia de la bebida alcohólica - el cuidado de lo que se toma- y sus mezclas, equivale a la consideración que cada individuo se debe a sí mismo.

Cantidad (en el Tiempo)



¡Hágale, fondo blanco!

***¡Ese tipo es un duro...
se toma una botella de
aguardiente
en una sentada!***

***¡Nos tomamos cuatro
botellas entre los tres!***

***¡No vuelvo a beber
tanto....
pero tampoco
menos.....!***

***¡No vuelvo a tomar en
las rocas....
ese hielo me hizo daño!***

***¡Me emborrachó el
sereno!***

***¡Me emborraché con el
último!***

***¡Yo puedo hacer el
cuatro!***

Los efectos del alcohol varían con la cantidad consumida. El alicoramamiento es un proceso tóxico y sus efectos son más evidentes, rápidos y perjudiciales, en ingestas desmesuradas, en cortos espacios de tiempo. Los consumidores de alcohol que beben de esta manera viven con más frecuencia situaciones de descontrol.

La cantidad y el ritmo del consumo dependen de la voluntad del que consume alcohol y sus circunstancias. Variables sobre las que el propio consumidor es responsable. En diferentes estilos de vida que se acompañan de sus propias expresiones culturales, se imponen patrones de consumo abusivos -entre ellos el consumo de los jóvenes-, donde la rapidez en el consumo, tiene la intención de alterar precisamente la conciencia y el control, adoptando conductas de riesgo.

La cultura en Colombia alienta la rapidez en el consumo y recompensa a los que más aguantan. En su doble acepción: porque más toman y más tardan en caer. Se cree que "aguantar" más alcohol es "saber beber",^{XI} o se es más hombre.

El saber beber indica que debe haber un tiempo prudente entre el consumo de un trago y otro. En ambientes donde se consume alcohol, moderar el ritmo del consumo garantiza más tiempo para disfrutar el momento, la ocasión y la compañía. Si el consumo de alcohol no es en realidad en fin en sí mismo de la ocasión.

La autorregulación busca que los individuos consigan conocer con claridad los efectos del consumo de acuerdo a la cantidad consumida.

Efectos del consumo de alcohol por cantidad consumida

Dada la diversidad de bebidas alcohólicas, y las distintas posibilidades de su consumo, se ha establecido el concepto de unidad de bebida estándar. Básicamente con la unidad de bebida estándar, se quiere indicar el contenido habitual de alcohol absoluto en un consumo – en un trago -¹⁸.

^{XI} En realidad puede estar aconteciendo que el consumidor de alcohol se encuentra aún en una etapa de consumidor abusivo o en riesgo donde su nivel de alcoholismo lo conduce a que con dos a tres tragos se encuentre completamente ebrio.

La unidad de bebida estándar (UBE)

Habitualmente el contenido de alcohol de las distintas bebidas alcohólicas se expresa en forma de grados. Ello significa el porcentaje de alcohol que contienen por cada 100 cc³ de bebida. Por ejemplo, si en una cerveza figura en su etiqueta que contiene 5° de alcohol, ello quiere decir que de cada 100 cc³ de cerveza 5 cc³ son de alcohol. Si se consume, por ejemplo, un tequila que tiene 42°, ello quiere decir que de cada 100 cc³, 42 cc³ son de alcohol. 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 absoluto (alcohol puro). Para ello se multiplican los grados por cada 100cc³ por 0.8, ya que el alcohol es menos denso que el agua.

Es decir, si consumimos 100cc³ de una bebida alcohólica que contiene 10° de alcohol, habremos ingerido 8 gramos de alcohol absoluto (10°, es decir 10cc³ de alcohol en 100cc³ de la bebida; 10cc³ de alcohol x 0.8 = 8 gramos). Si ingerimos 100 cc³ de una bebida con 42° (es decir casi dos y medio unidades), la cantidad de alcohol absoluto ingerida habrá sido de 33.6 gramos de alcohol absoluto (42 x 0.8 = 33.6 gramos).

La concentración de alcohol en la sangre es por cada unidad de bebida estándar entre 0.02 y 0.03 %

La graduación alcohólica se expresa en grados y mide el contenido de alcohol absoluto en 100 cc, o sea el porcentaje de alcohol que contiene una bebida. El grado alcohólico viene expresado en grados o en porcentajes. Desde una perspectiva sanitaria tiene mayor relevancia determinar los gramos de etanol absoluto ingerido que no el volumen de bebida alcohólica ingerida. Para calcular el volumen en gramos de una bebida alcohólica basta multiplicar los grados de la misma por la densidad del alcohol (0.8).

La fórmula sería:

$$\text{Gramos de alcohol} = \frac{\text{volumen (expresado en c.c.)} \times \text{graduación} \times 0,8}{100}$$

Es decir si una persona consume 150 cc de un vino de 12 grados, la cantidad de alcohol absoluta ingerida es:

$$\frac{150\text{cc} \times 12 \times 0.8}{1000} = 1.56 \text{ gr alcohol puro}$$

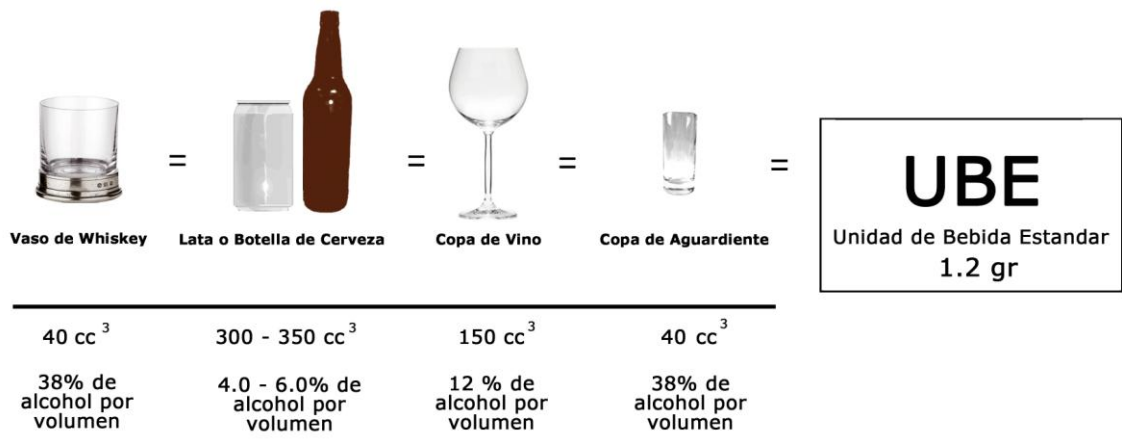
Otro ejemplo, en una cerveza (350 cc) y de graduación 4 grados, la cantidad de alcohol absoluto es:

$$\frac{300\text{cc} \times 4 \times 0.8}{1000} = 0.96 \text{ gr alcohol puro}$$

Un estudio de la OMS (Organización Mundial de la Salud) indicó que la cerveza contenía entre el 2% y el 5% de alcohol puro, los vinos contenían entre el 10,5 y el 18,9%, los licores variaban entre el 24,3% y el 90%.

Grafico 1

Unidad de bebida estándar (Alcohol por volumen)



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

Tabla 2

Efectos físicos y psicológicos de diferentes concentraciones de alcohol en la sangre

Número de tragos*	Alcohol en sangre (%)	Efectos físicos y psicológicos (Cuando el intervalo entre cada bebida es menor a 60 min.)
1	0.02 a 0.03	<ul style="list-style-type: none"> • Ligera elevación en el estado de ánimo
2	0.05 a 0.06	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de relajación y calor • Disminución del tiempo de reacción • Disminución en la coordinación fina
3	0.08 a 0.09	<ul style="list-style-type: none"> • Alteración ligera del equilibrio, del habla, la visión y el oído • Sensación de euforia • Pérdida de la coordinación motora fina
4	0.10 a 0.12	<ul style="list-style-type: none"> • La coordinación y el equilibrio se dificultan • Alteración de las facultades mentales • Alteración del juicio crítico
5	0.14 a 0.15	<ul style="list-style-type: none"> • Alteración mayor del control físico y mental • Habla y visión difíciles
7	0.20	<ul style="list-style-type: none"> • Pérdida completa del control motor • Se requiere ayuda para moverse • Confusión mental
10	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Intoxicación severa • Control consciente mínimo
14	0.40	<ul style="list-style-type: none"> • Inconsciencia • Umbral del estado de coma
17	0.50	<ul style="list-style-type: none"> • Coma profundo

20	0.60	<ul style="list-style-type: none">• Muerte por depresión respiratoria
-----------	------	---

Fuente: "Todo sobre Alcohol" www.conacedrogas.cl.

Factores que facilitan la Intoxicación

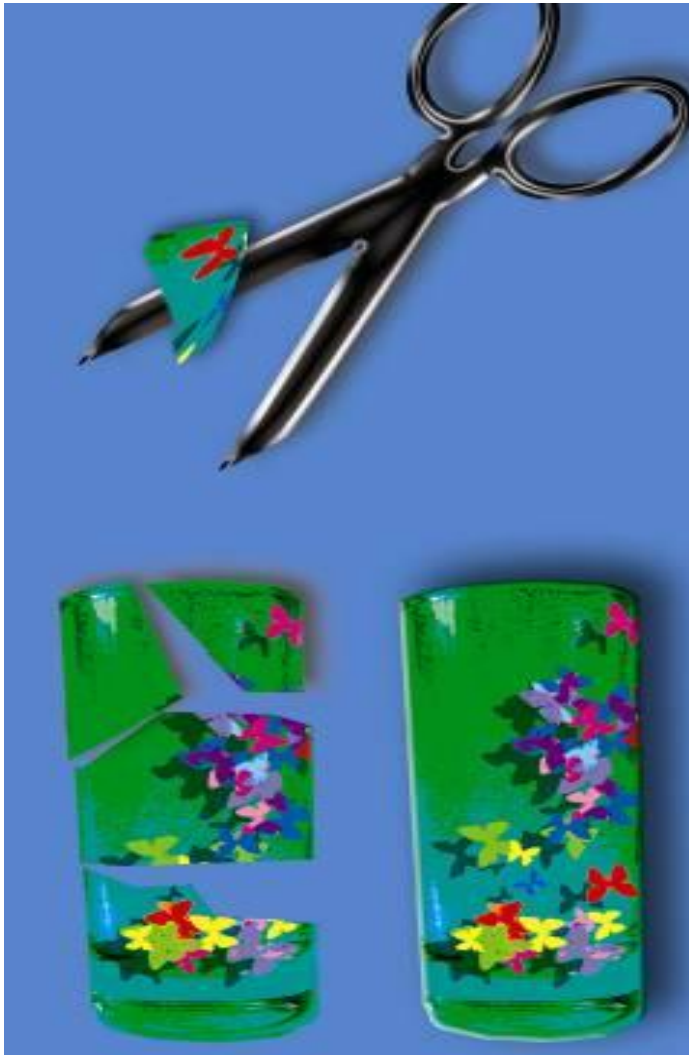
- El alcohol en el vino y la cerveza está más diluido. Se absorbe más lentamente que el alcohol de las bebidas destiladas sin diluir.
- La dilución con agua ayuda a hacer más lenta la absorción.
- La mezcla de alcohol con bebidas carbonatadas – bebidas gaseosas - , aumenta la velocidad de absorción.¹⁹

Conclusiones sobre cantidad

- Espaciar el consumo de alcohol entre un trago y otro
- Hidratarse permanentemente durante la ingesta.
- No tomar hasta perder el control del habla, del equilibrio y la conciencia.
- Mantener siempre el dominio de las situaciones de ocasión, tiempo y lugar cuando se está consumiendo licor.

Consistencia

(permanencia en el tipo de licor durante la ingesta)



***i Se acabó el ron,
pero queda una
botella de vino!***

***iCuatro cervezas, y
una botella de
aguardiente, por
favor! (para el
tablazo)***

Este tercer principio del saber beber como autorregulación sugiere que durante el consumo de alcohol se procure permanecer ingiriendo un mismo tipo de licor y no realizar mezclas con otras bebidas alcohólicas, ya que se alteran los componentes y se afectan los comportamientos. Esta alteración se refleja en procesos tóxicos durante la ingesta con repercusiones en la salud y por supuesto, mayor propensión a la incidentalidad.

Mezclar como ejemplo bebidas fermentadas con bebidas destiladas no es recomendable, mediando la cantidad. Pasar en cortos periodos de tiempo de consumir como ejemplo cerveza (de 4 grados de alcohol por 330 c.c.) a consumir bebidas de 14 grados por unidad de bebida alcohólica - 150 c.c. en el caso del vino -; o a aguardiente con 38 %, cambia el proceso de embriagamiento y modifica por el cambio en los grados alcohólicos, el ritmo del consumo.

Existe por un lado el propio efecto de la combinación de tragos de diferentes procesos de elaboración y grados alcohólicos, y por otra parte, siempre el tema de la cantidad en el tiempo.

La mezcla de diferentes tipos de licor conlleva necesariamente tomar en una misma ingesta bebidas de diferentes grados alcohólicos. El paso en el ritmo de la ingesta de licores de un grado alcohólico a otro, cambia las condiciones del proceso de alicoramamiento. Pero por supuesto la cantidad consumida, independientemente de los grados de alcohol que se consume será una variable determinante.

No es lo mismo pasar de una a dos cervezas tomadas en dos horas, y luego, a un licor destilado, que pasar a un licor destilado de mayor concentración de alcohol, en menos de una hora.

Los cocteles, como mezcla de varios tipos de alcoholes, y otros acompañantes solo debe tomarse en pequeñas cantidades. Están diseñados para producir en breves cantidades sensaciones inmediatas de embriagamiento

MAYOR SUSTENTACION TÉCNICA

- No mezclar volúmenes de alcohol de

Comida

(antes y durante la ingesta)



¡Yo no como porque se me dañan los tragos!

¡La plata del trago no se gasta en comida!

¡Borracho que se respete, no come!

Este cuarto principio del saber beber en el vivir sugiere el acompañamiento de comida antes y durante el consumo de licor. Los alimentos retrasan la absorción del alcohol observándose un ascenso más lento y un pico menos elevado de alcohol en la sangre en los sujetos que han consumido alimentos²⁰.

Cuando alguien ingiere alcohol lo primero que hace el cuerpo es absorberlo. Después lo distribuye, lo metaboliza y finalmente, lo elimina. La absorción se realiza fundamentalmente en el tubo digestivo alto, es decir, en el estómago. Y de allí la importancia de que el individuo que ha consumido alcohol tenga alimento o no cuando consume^{XII}.

No creo que haya ningún país del mundo en el que se beba tan mal como en Colombia, donde no se bebe sino que se toma trago, y donde no se come para no tirarse los tragos. Porque los colombianos no bebemos ni antes ni después de las comidas, ni para acompañarlas, como hacen otros pueblos: Sino en lugar de las comidas.

Antonio Caballero
<http://arracacha.blogspot.com/2006/05/el-trago-trago-trago-antonio-caballero.html>

La distribución del alcohol se dirige hacia órganos que tienen una densa vascularización; es decir, que tienen mucho aporte sanguíneo. Por eso se dirige al cerebro, al corazón, a los pulmones, y al hígado. Ello no quiere decir que no se distribuya en todo el cuerpo, sino que fundamentalmente tiene efectos deletéreos en esos órganos. Cerca del 97% del alcohol ingerido se metaboliza en el hígado; ahí lo que el cuerpo trata de hacer es convertir el alcohol en anhídrido carbónico y agua. Solamente una pequeña cantidad se elimina a través del aliento (3%) y la orina (1%)²¹.

Aproximadamente el 25% de alcohol se absorbe en el estómago; si no es así, pasa al intestino (duodeno) donde se absorbe el 75% del alcohol. De esta manera, si una persona consume alimento y aumenta el que está en el estómago, obviamente aumenta la cantidad que se absorbe por el estómago. Disminuye la cantidad que pasa por el duodeno, y por lo tanto retrasa el tiempo en el cual el alcohol se metaboliza. La mayor

XII Estudios en humanos, primates y roedores han demostrado que el abuso de alcohol puede ser nocivo para el hígado incluso en casos de nutrición excelente en Lieber CS. Medical and Nutritional complications of alcoholism: Mechanisms and Management. New York: Plenum Press, 1992. Los estudios epidemiológicos han puesto en evidencia la correlación entre el consumo *per cápita* de alcohol y la incidencia y prevalencia de cirrosis, indicando que el alcohol *per se* causa enfermedad hepática irreversible.

parte del alcohol que se metabolizará, es el que se absorbe en el intestino delgado, el duodeno y las primeras porciones del intestino. Si el alcohol permanece más tiempo en estas zonas, tardarán más los niveles de alcohol para su eliminación.

El comer antes y mientras se bebe disminuye la velocidad de absorción del alcohol, y produce una respuesta más estable del estado de ánimo.

- Nunca consumir licor con el estomago vacío.
- Acompañar el consumo de licor con pasantes proteínicos.
- El consumo moderado de comidas grasas durante la ingesta.
- Alguien que bebe y va a seguir bebiendo habrá de darse cuenta que tipo de comidas le acompañan mejor determinados consumos.

Compañía

(personas de confianza)



Con tragos se conoce la persona...

El borracho no miente, dice las verdades...

¡Me emborrachan o me dejan como estaba!

¡El último y nos vamos!

¡Estoy divinamente!

¡Yo manejo mejor con tragos!

Parte de la cultura del saber beber en el vivir como principio de la autorregulación, es contar con la capacidad de reconocer con quién o con quiénes se están. La vulnerabilidad en que la persona se coloca en estados de embriagamiento, conduce a que la vigilancia de este factor sea siempre un eje de la autorregulación en el beber.

Un(os) acompañante(s) no puede(n) ser cualquiera, con el/ellos debe asegurarse el tomar las mejores decisiones en los escenarios en que se consume alcohol. ¿Con quién estoy? ¿Cuál es la naturaleza de las relaciones con los que comparto el consumo de alcohol?

En situaciones de consumo abusivo la compañía puede conllevar el terminar confiando en el otro o los otros. La vida del individuo en manos del otro. ¿La compañía para asegurarse el confiar en el buen juicio del otro?

Usted puede estar en el lugar equivocado...

En las sociedades modernas, el ser humano interactúa en los ambientes microsociales en grupos: los grupos familiares, los grupos de vecinos; los grupos en la escuela; los grupos de colegas en los ambientes laborales, los grupos humanos que acompañan las salidas a bares y cantinas y por supuesto los grupos humanos que se mueven en los espectáculos públicos (partidos de fútbol, espectáculos musicales, etc.). Estos grupos humanos acompañantes no son necesariamente los amigos, pero sí pueden ser con quienes se departe en los ambientes donde se consume alcohol. El grupo puede tener comportamientos dispares. Por una parte puede presionar el consumo y las conductas de riesgo, pero también el grupo puede acompañar y regular. Lo importante es que el bebedor en el grupo sepa encontrar los pares que motivados por razones de amistad o afecto, sirvan para regular las conductas de riesgo que tratan de imponerse en los ambientes de esparcimiento.

“Es lo que te dice tu mejor amigo, no tu tía”^{XIII}.

En compañía de si mismo o de terceros mantener siempre el dominio de las situaciones de ocasión, tiempo y lugar cuando se está consumiendo licor.

Que tan buen compañero de si mismo es usted. Y con quien anda como para confiar su misma vida

^{XIII}Estrategia de comunicaciones para Pactos por la Vida. DDB World Wide Communications Colombia.

Conflicto

(personal y del entorno)



***¡ Me emborracho,
picho y peleo..!***

***¡Lo que no me
acuerdo... no paso!***

La capacidad de identificar la naturaleza de su propio conflicto personal y del entorno en que deposite ha de ser una competencia que el consumidor ha de desarrollar para el cuidado de su vida.

El consumo de licor será diferente en cada individuo como diferente sea su situación personal y la del entorno inmediato que lo rodea. Las contingencias y contrariedades de la vida pueden ser intervenidas por los consumidores abusivos, bajo los efectos del alcohol, y radicalizar sus desenlaces. Los conflictos se presentan con facilidad en los ambientes de consumo por que las personas que consumen alcohol alteran sus comportamientos, su raciocinio, la capacidad de comprender, la lógica y coherencia en su razonamiento.

Los desencuentros que se presentan en ambientes de consumo abusivo no guardan correspondencia entre su naturaleza con muchos de sus desenlaces.

**"Estamos de
parranda, y en la
parranda no se
pelea"**

Adagio popular araucano.

Una situación de conflicto que se viva a nivel familiar en su ámbito inmediato de afectos; en los lugares de vivienda, en la cuadra, en el barrio y en general en los ambientes comunitarios; conflictos en la escuela; los conflictos que se encuentran en el espacio público -en bares y cantinas, etc.- conflictos en las relaciones laborales, conllevan a un estado de vulnerabilidad del individuo y de hipersensibilidad que

puede conducir a desenlaces no deseados, en los ambientes en que se deposite. El trámite de las contradicciones efectivas, emocionales, sociales, económicas, etc. en la vida real, pueden tener desarrollos bajo efectos del alcohol. Aunque por cierto, con ocasión de unos tragos, razones para un desencuentro no faltarían:

Bastaría un pequeño empujón, una mirada, un gesto, etc.

Lo cierto es que en la interacción social siempre se viven distintos tipos de conflictos. El conflicto es una condición natural de la vida en sociedad y es consustancial a la naturaleza humana. Comenzando con el conflicto vida y muerte. Está inherente en la forma como se reparte el trabajo y los ingresos, en la forma como funciona el sistema de acuerdos y convenciones. El conflicto está presente en las circunstancias de la vida cotidiana. El conflicto en todo caso tiene un desarrollo, un trámite que definirá el devenir del individuo. Tramitar el conflicto bajo estados alterados de conciencia, puede no ser una buena idea.

Reconocerse y reconocer, significa conocerse y conocer la propia conflictividad y la que se vive en el entorno en que se comparte.

A MANERA DE SISTESIS

Saber distinguir, saber elegir, saber abstenerse
Saber beber en el vivir.

De lo que suceda en el mundo real, el responsable no es el alcohol, el responsable es usted

Los efectos del consumo de alcohol dependen de la situación del individuo y del entorno. Sus efectos obedecen a los tonos y los ritmos de la vida de los consumidores.

Los tonos tienen que ver con la personalidad del individuo, el estado de su salud, su estado anímico, sus relaciones y acuerdos con la vida en los escenarios de la vida cotidiana, su situación afectiva y la manera misma como resuelve las necesidades básicas (educación, trabajo, vivienda, etc.). El ritmo tiene que ver con la naturaleza de la ocasión, el momento, lugar y compañía, en una cultura que le apuesta improvisa un bar en cualquier esquina.

El ritmo se expresa finalmente con la ansiedad con que se bebe, en la diversa naturaleza de los ritos que se asocian a la bebida. La velocidad en la ingesta, el tiempo que media entre un trago y otro de acuerdo a la ocasión. Los tonos y los ritmos. La aplicación de los principios del saber beber en un antes, en un durante y en un después, vigilando las consideraciones de calidad, cantidad en el tiempo, permanencia en el mismo tipo de licor, la comida, la compañía y el cuidado del conflicto habrán de ser apropiadas por los consumidores para garantizar un consumo seguro.

Observar siempre el cuidado de las situaciones, el momento, el lugar, la ocasión y la compañía. Precisamente por la dificultad que resulta en la cultura, el que los consumidores acepten en la euforia ética alguna vulnerabilidad.

Estar siempre bajo el control de si mismo. Para siempre mantener el manejo de la situación.

Para ritualizar los ambientes de consumo, donde se vuelva un reto por ocasión disociarlo de la violencia.

El hecho de que el alcohol pasa de medio a fin. De acompañar las dinámicas de los grupos sociales, a ser el eje de la interacción.

“Los cachacos toman como si les fueran a quitar”^{XIV}

De lo que se trata entonces es dar con los tonos y los ritmos para que mediando la situación personal se asegure la maximización del disfrute y la minimización de sus riesgos.

...Pero no le pregunte a nadie que lo que debes hacer con tu vida: pregúntatelo a ti mismo.

Este material alrededor de los principios del saber beber, insinúa una ruta por medio de la cual se convierta en un reto de la sociedad darle espacio a una cultura del cuidado y el respeto de la vida en los ambientes en que se consume alcohol.

- Distinguir bebidas adulteradas
- Tener recuerdos, no lagunas
- Buscar el sabor y no el efecto
- Convivir con el alcohol sin perder el control
- Medirse según la capacidad de absorción del cuerpo
- Defender los derechos
- Tomar precauciones (Si toma, no maneja)

^{XIV} Grupo Focal. Jóvenes Universitarios. Consumidores Abusivos. Validación del Saber Vivir/Saber Beber. En el debate entre la forma de beber de acuerdo a las distintas idiosincrasias existentes en el país.

¹ Instituto Bitácora. Algunos recuerdos históricos. Centro de atención de problemas relacionados con el alcohol y otras adicciones. Sevilla - España. <http://www.institutobitacora.org/informacion/documentos.htm>

²Jaimes, Jesús. Alcohol y Accidentalidad: Relación Epidemiológica. Lineamientos para un plan de acción. Pactos Por La Vida: Saber Vivir/Saber Beber-Consumo Seguro. Ministerio de la Protección Social - Universidad Nacional de Colombia. Marzo 2008.

³. Ministerio de la Protección Social. Dirección de Salud Pública. Política nacional para la reducción del consumo de sustancias psicoactivas. Bogotá D.C., abril 2007.

⁴ Ministerio de la Protección Social. Plan Nacional de salud Pública. 2007 - 2010. dirección general de salud pública. Imprenta Nacional. Bogotá D.C.

⁵ Ministerio de Educación Nacional- UNDP - UCPI. Saber antes de Beber. Fortalecimiento de Estrategias Preventivas para jóvenes en riesgo de vincularse al problema de las Drogas ". Programa de las Naciones Unidas para el Control y la Fiscalización del Uso indebido de Drogas UNDCP- Vice Ministerio de la Juventud. Ministerio de Educación Nacional - Unidad Coordinadora de Prevención Integral UCPI Alcaldía Mayor de Bogotá. Sin fecha.

⁶ Saenz, Javier. Las prácticas formativas estatales por fuera de la escuela en Bogotá. 1994 - 2003: Norma, Civilidad y Estética. Grupo Estilo de Vida y Desarrollo Humano. CES. Facultad de Ciencias Humanas. Universidad Nacional de Colombia. Págs.92, 93.

⁷ Motivación hacia el consumo responsable de alcohol. **TERMINAR LA FICHA TECNICA**

⁸ clientes.vianetworks.es/empresas/lu911/html/banquete.html

⁹ Brodsky, A., & Peele, S. (1999). Psychosocial benefits of moderate alcohol consumption: Alcohol's role in a broader conception of health and wellbeing. In S. Peele & M. Grant (Eds.), *Alcohol and pleasure: A health perspective* (pp. 187-207). Philadelphia: Brunner/Mazel.

¹⁰ Vea por ejemplo: Stranges, S., Notaro, J., Freudenheim, J. L., Calogero, R. M., Muti, P., Farinaro, E., et al. (2006). Alcohol drinking pattern and subjective health in a population based study. *Addiction*, 101, 1265-1276; Bobak, M., Room, R., Pikhart, H., Kubinova, R., Malyutina, S., Pajak, A., et al. (2004). Contribution of drinking patterns to differences in rates of alcohol-related problems between three urban populations. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 58, 238-242; Green, C. A., Perrin, N. A., & Polen, M. R. (2004). Gender differences in the relationships between multiple measures of alcohol consumption and physical and mental health. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 28, 754-764; Wells, S., & Graham, K. (2003). Aggression involving alcohol: Relationship to drinking patterns and social context. *Addiction*, 98, 33-42; San José, B., van Oers, J. A. M., van de Mheen, H., Garretsen, H. F., & Mackenbach, J. P. (2000). Drinking patterns and health outcomes: Occasional versus regular drinking. *Addiction*, 95, 865-872.

¹¹ Vea por ejemplo: Paljarvi, T., Makela, P., & Poikolainen, K. (2005). Pattern of drinking and fatal injury: A population-based follow-up study of Finnish men. *Addiction*, 100, 1851–1859; Cherpitel, C. J., Bond, J., Ye, Y., Borges, G., MacDonald, S., Stockwell, T., et al. (2003). Alcohol-related injury in the ER: A cross-national meta-analysis from the Emergency Room Collaborative Alcohol Analysis Project (ERCAAP). *Journal of Studies on Alcohol*, 64, 641–649; Hingson, R., Heeren, T., Zakocs, R. C., Kopstein, A., & Wechsler, H. (2002). Magnitude of alcohol-related mortality and morbidity among U.S. college students aged 18–24. *Journal of Studies on Alcohol*, 63, 136–144.

¹² Vea por ejemplo: Paljarvi, T., Makela, P., & Poikolainen, K. (2005). Pattern of drinking and fatal injury: A population-based follow-up study of Finnish men. *Addiction*, 100, 1851–1859; Cherpitel, C. J., Bond, J., Ye, Y., Borges, G., MacDonald, S., Stockwell, T., et al. (2003). Alcohol-related injury in the ER: A cross-national meta-analysis from the Emergency Room Collaborative Alcohol Analysis Project (ERCAAP). *Journal of Studies on Alcohol*, 64, 641–649; Hingson, R., Heeren, T., Zakocs, R. C., Kopstein, A., & Wechsler, H. (2002). Magnitude of alcohol-related mortality and morbidity among U.S. college students aged 18–24. *Journal of Studies on Alcohol*, 63, 136–144. Brodsky, A., & Peele, S. (1999). Psychosocial benefits of moderate alcohol consumption: Alcohol's role in a broader conception of health and wellbeing. In S. Peele & M. Grant (Eds.), *Alcohol and pleasure: A health perspective* (pp. 187–207). Philadelphia: Brunner/Mazel.

¹³ Téllez M. Jairo. Cote M. Miguel. *Alcohol étílico: Un tóxico de alto riesgo para La salud humana socialmente aceptado*. Revista Facultad de Medicina Universidad Nacional de Colombia 2006. Volumen 54 No 1. Pág. 32

¹⁴ Rubio Gabriel. Los trastornos de personalidad predisponen al alcoholismo
<http://www.elperiodicodearagon.com/noticias/noticia.asp?pkid=124855>

¹⁵ Fundación de Investigaciones Sociales AC (FISAC) *Manual Tipps: Talleres interactivos para la promoción de la salud. Responsabilidad y moderación ante el consumo de bebidas con alcohol*. Mexico D.F. 2007. Pág. 80.

¹⁶ Bebidas alcohólicas. Vigilancia epidemiológica y control sanitario. Protocolos en salud ambiental. Protocolos vigilancia en salud pública. Págs. 1-2.

¹⁷ Rosovsky T. Haydeé. Mtra. Relación entre tragos y riesgos: evidencias y recomendaciones. Instituto Nacional de Psiquiatría - FISAC. Cuadernos FISAC: *Estándares y equivalencias de las bebidas con alcohol*. Prácticas de consumo e implicaciones para la salud pública. Comité Científico de la Fundación de Investigaciones Sociales FISAC. Noviembre 2001. Año 2. Vol. 1. Número 011. México D.F.

¹⁸ www.saludalia.com.

¹⁹ Medina M, María Elena. El consumo de alcohol: estimaciones basadas en el auto reporte y comparaciones internacionales. Instituto Nacional de Psiquiatría. Cuadernos FISAC: *Estándares y equivalencias de las bebidas con alcohol*. Prácticas de consumo e implicaciones para la salud pública. Comité Científico de la Fundación de Investigaciones Sociales FISAC. Noviembre 2001. Año 2. Vol. 1. Número 011. México D.F.

²⁰ Op.cit. Nota 12.

²¹ Kershenobich, David. Fundación Mexicana para las enfermedades hepáticas A. C. Cuadernos FISAC: Medidas preventivas para evitar accidentes: el alcoholímetro, sus resultados y la necesidad de información pública. Junio 11, 2004., Año 5 Volumen 1 Número 021