

INFORMACIÓN SOBRE LO QUE ESTÁ PASANDO: EMBRIAGUEZ Y RIESGO

En el punto de mira: alcohol



Sustancia	- La sustancia comúnmente conocida como “alcohol” es el etanol. Otros alcoholes, como el metanol o el glicol, son altamente tóxicos incluso en pequeñas cantidades - El etanol es un líquido transparente que se produce mediante la fermentación del azúcar a partir de diversas materias primas - El etanol es una neurotoxina psicoactiva y cancerígena
Forma de consumo y efecto	<u>Forma de consumo</u>: el etanol se encuentra en las bebidas en diversas concentraciones (expresadas como porcentaje en volumen, % vol.) - Cerveza (4-8 % vol.), vino y vino espumoso (10-13 % vol.), licores (30-45 % vol.) - Los <u>efectos</u> experimentados dependen principalmente de la cantidad consumida, pero también influyen el estado físico y mental, así como la tolerancia al alcohol. - En pequeñas cantidades, el alcohol tiene un efecto desinhibidor y suele aumentar la sociabilidad. - Consumido en grandes cantidades, el alcohol provoca alteraciones significativas de la percepción y la atención; la coordinación y el habla se ven muy afectadas. - Por último, el alcohol provoca fatiga y somnolencia y, al consumirlo en grandes cantidades, puede provocar la pérdida de conocimiento.
Consumo combinado	- Interacciones con medicamentos - Efectos secundarios graves por el consumo combinado con cannabis - No se debe consumir alcohol con bebidas energéticas, ya que la cafeína enmascara los efectos de cansancio del alcohol. Esto puede hacer que se sobreestime el rendimiento físico, aumentando la predisposición a asumir riesgos. Además, puede afectar a ciertas funciones cognitivas, como el razonamiento visoespacial o la capacidad lingüística.
Clasificación legal	- La venta de alcohol a menores de 16 años y su consumo en público está prohibido según el artículo 9 de la Ley de Protección del Menor. - Los jóvenes de 14 años o más pueden consumir bebidas alcohólicas artesanales en restaurantes siempre que estén acompañados por un padre o tutor. - Se pueden comprar y consumir bebidas artesanales en público a partir de los 16 años (cerveza, cerveza mezclada, vino espumoso, vino). - Se permite la compra de licores o bebidas combinados con alcohol destilado (diversos tipos de licores, cócteles, etc.) a partir de los 18 años. - Al circular con vehículos a motor: para los jóvenes, el límite permitido de alcohol en sangre es de 0,0 hasta los 21 años, límite que también se aplica durante el periodo como conductor/a novel. - Para las bicicletas, el límite legal de alcohol en sangre para la incapacidad absoluta para circular es de 0,16. Dado que las bicicletas no son vehículos a motor, el límite de 0,0 no se aplica a los jóvenes. - Atención: se aplican las mismas normas a los patinetes eléctricos que a la conducción de vehículos a motor. Por tanto, el límite de 0,0 se aplica a los menores de 21 años.



Langenhagen

Esta hoja informativa está patrocinada por el Consejo de Prevención de Langenhagen.

INFORMACIÓN SOBRE LO QUE ESTÁ PASANDO: EMBRIAGUEZ Y RIESGO

En el punto de mira: alcohol

Riesgos agudos y consecuencias a largo plazo	• Los <u>riesgos agudos</u> surgen principalmente al consumir grandes cantidades de alcohol; una concentración de alcohol en sangre de aproximadamente el 0,1 % se considera estado de embriaguez. • Durante el estado de embriaguez, la visión espacial y la orientación se ven afectadas, y la capacidad de reacción se reduce significativamente. Esto aumenta la probabilidad de sufrir accidentes, agravada por un comportamiento más imprudente asociado a la embriaguez. • El consumo excesivo de alcohol está estrechamente relacionado con la violencia. • El consumo a una edad temprana aumenta el riesgo de sufrir daños psicológicos y adicción: quienes comienzan a beber antes de los 15 años tienen aproximadamente cuatro veces más riesgo de desarrollar adicción. • Daño a largo plazo en el cerebro en desarrollo (p. ej. hipocampo) • <u>Consecuencias a largo plazo</u>: dado que el alcohol se distribuye por todo el cuerpo a través del torrente sanguíneo, el consumo continuado de alcohol puede dañar casi todos los órganos. • El consumo prolongado de alcohol puede afectar a la capacidad de concentración y la memoria.
Prevención y recomendaciones	• No existe una cantidad segura de consumo de alcohol. La Asociación Alemana de Nutrición (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.) recomienda renunciar totalmente al consumo de alcohol. Pero quienes deseen beber alcohol, deben evitar consumir grandes cantidades y llegar al estado de embriaguez. • La omnipresencia del alcohol en la sociedad a menudo conduce a una actitud nada crítica hacia esta sustancia. Es útil entablar un diálogo abierto con los jóvenes y colaborar para desarrollar una actitud crítica y establecer normas de consumo. • HaLT es un programa comunitario de prevención del consumo de alcohol implementado en más de 150 centros de Alemania.
Estadística Fuentes	• En 2023, el 6,9 % de las mujeres y el 12,4 % de los hombres de entre 12 y 17 años consumían alcohol de forma regular (al menos una vez a la semana). En comparación con 2004, estas cifras se han reducido a más de la mitad.

<https://www.drugcom.de/drogentexikon/buchstabe-a/alkohol/> (Acceso: 14/10/2025)
<https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholkonsum/jugendliche-und-alkohol/> (Acceso: 14/10/2025)
<https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholberatung/informationen-fuer-eltern/jugendschutzgesetz-alkohol/> (Acceso: 14/10/2025)
<https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/alkohol-am-steuer/> (Acceso: 14/10/2025)
<https://www.adac.de/verkehr/recht/verkehrsvorschriften-deutschland/promillegrenze-fahrrad/> (Acceso: 14/10/2025)
<https://www.adac.de/rund-ums-fahrzeug/elektromobilitaet/e-kleinstfahrzeuge/e-scooter/> (Acceso: 14/10/2025)
<https://www.dge.de/presse/meldungen/2024/dge-positionspapier-zu-alkohol/> (Acceso: 14/10/2025)
<https://www.bioeg.de/aktuelles/2024-11-04-neue-bzga-daten-zum-alkoholkonsum-12-bis-25-jaehriger-rauschtrinken-bei-jugendlichen-steigt-auf-vor-corona-niveau/> (Acceso: 14/10/2025)



Esta hoja informativa está patrocinada por el Consejo de Prevención de Langenhagen.

INFORMACIÓN SOBRE LO QUE ESTÁ PASANDO: EMBRIAGUEZ Y RIESGO

En el punto de mira: **bebidas energéticas**



Sustancia	• Las bebidas energéticas son refrescos con cafeína • Contienen mucha cafeína (aprox. 80 mg por lata de 250 ml), azúcar, taurina, glucuronolactona e inositol • Para niños y adolescentes, el límite es de 3 mg por kilogramo de peso corporal al día. Sin embargo, los resultados de estudios actuales sugieren que este límite debería revisarse urgentemente. • Para adultos sanos, el límite de ingesta diaria es de 400 mg. • Las bebidas energéticas tienen un contenido máximo de cafeína de 32 mg por 100 ml.
Forma de consumo y efecto	• <u>Efecto</u>: el efecto estimulante y vigorizante se debe principalmente a las altas cantidades de cafeína y azúcar, así como a otros aditivos. • Los efectos secundarios no deseados de la cafeína pueden incluir: taquicardia, alteraciones del ritmo cardíaco, nerviosismo, insomnio, dolor de cabeza, náuseas, sudoración y alteraciones de la percepción. • Una lata de 250 ml contiene aprox. 80 mg de cafeína, lo que equivale aprox. a una taza de café. Sin embargo, a menudo se consumen varias latas en un breve lapso de tiempo, lo que aumenta el riesgo de sufrir efectos secundarios.
Consumo combinado	• Las bebidas energéticas no deben consumirse con alcohol, ya que la cafeína enmascara los efectos de cansancio del alcohol. Esto puede hacer que se sobreestime el rendimiento físico, aumentando la predisposición a asumir riesgos. Además, puede afectar a ciertas funciones cognitivas, como el razonamiento visoespacial o la capacidad lingüística. • Las interacciones con otras drogas pueden provocar arritmias cardíacas graves.
Clasificación legal	• Si el contenido de cafeína supera los 150 mg por litro, la bebida debe llevar la advertencia "Alto contenido de cafeína. No recomendado para niños ni mujeres embarazadas o en periodo de lactancia". • Actualmente, en Alemania no existe ninguna prohibición de venta a menores de edad. Sin embargo, otros países tienen restricciones de edad para la venta entre los 15 y los 18 años. • Muchos minoristas han implementado restricciones de edad para las bebidas energéticas mediante sus propias normas.



Esta hoja informativa está patrocinada por el Consejo de Prevención de Langenhagen.

INFORMACIÓN SOBRE LO QUE ESTÁ PASANDO: EMBRIAGUEZ Y RIESGO

En el punto de mira: **bebidas energéticas**

Riesgos agudos y consecuencias a largo plazo	• El consumo excesivo puede afectar negativamente al sistema cardiovascular: ritmos cardíacos anormales, aumento de la presión arterial, arritmias e insuficiencia renal. • Las personas con predisposición a sufrir ciertas afecciones cardíacas pueden presentar una mayor sensibilidad al consumo de cafeína.
Prevención y recomendaciones	• La OMS, el BfR y las agencias de protección al consumidor exigen restricciones de edad y un mejor etiquetado. • Los menores con arritmias cardíacas diagnosticadas deben abstenerse por completo de consumir estos productos.
Estadística	• Casi dos tercios de todos los jóvenes ya han consumido bebidas energéticas.

Fuentes

<https://herzstiftung.de/herzforschung/forschungsprojekte/kinder-energy-drinks> (Acceso: 14/10/2025)

<https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-e/energydrinks/> (Acceso: 14/10/2025)

<https://www.laves.niedersachsen.de/startseite/lebensmittel/lebensmittelgruppen/getranke/energydrinks-120384.html> (Acceso: 28/10/2025)

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/energy-drinks-gesundheitsrisiko-fuer-vieltrinker-11212> (Acceso: 28/10/2025)

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/kinderkardiologie-und-toxikologie-energydrinks-loesen-kardiale-symptomatik-aus-15ae947b-f141-44d7-b605-cacb7be9c41b> (Acceso: 07/11/2025)



Esta hoja informativa está patrocinada por el Consejo de Prevención de Langenhagen.

Landeshauptstadt

Hannover



LANGENHAGEN
bewegt

