

**Política y Programa para una Comunidad  
Universitaria Libre de Alcohol, Tabaco y  
Sustancias Controladas**

EDP University of Puerto Rico Inc., cumpliendo con su compromiso para promover ambientes seguros y saludables a sus estudiantes y empleados, estableció en su Reglamento sobre Seguridad y Prevención Criminal en el Campus esta Política para lograr una comunidad universitaria libre de manufactura, distribución, posesión o uso de sustancias controladas o de abuso de alcohol por parte de los estudiantes y empleados. EDP University busca integrar una comunidad viva, académica y de servicio, consagrada a la búsqueda de la verdad y el estímulo de la más plena realización del ser humano en todas sus dimensiones.

Nuestra Institución cumple con la Ley de Trabajo Libre de Drogas de 1988<sup>1</sup>, Regulaciones para Escuelas y Recintos Libre de Drogas y Alcohol<sup>2</sup> y la Ley Núm. 40 de 1993 y la Ley Núm. 66 del 2 de marzo de 2006. Un ambiente libre de drogas en el trabajo es necesario para la comunidad académica para llevar a cabo eficazmente sus respectivas tareas. Hemos promulgado una Política que define los recursos y procedimientos disponibles para las personas siempre que se encuentre abuso de sustancias controladas dentro de la comunidad académica. Copias de la política se pueden obtener a través del Decanato de Asuntos Estudiantiles o el Centro de Recursos de Información.

Conforme a los requisitos de las Regulaciones Federales que aplican a las Instituciones de Educación Superior se incluyen o definen en esta Política los componentes del Plan de Prevención requerido por los estatutos. En resumen son:

- Requisitos de Regulación: Normas de Conducta; Riesgos Asociados a la Salud; Sanciones Disciplinarias; Disposiciones de la Ley; Programa de Consejería y Prevención de Abuso de Alcohol y Otras Drogas
- Notificación Anual – Distribución
- Informe Bienal

**REQUISITOS DE REGULACIÓN**

**NORMAS DE CONDUCTA**

La posesión, uso, manufactura o distribución ilegal de sustancias controladas, tabaco y alcohol por parte de los empleados, estudiantes, visitantes y organizaciones está prohibida tanto en los predios de la Institución como en actividades oficiales que se lleven a cabo fuera del campus.

La ley Núm. 40-1993 prohíbe fumar en las instituciones públicas y privadas a todos los niveles de enseñanza. En su aplicación, EDP University no permitirá que se fume en los salones de clases, salones de actos, salones de juego, bibliotecas, oficinas, pasillos, centros de

<sup>1</sup> Drug Free Workplace Act" (34 CFR 85)

<sup>2</sup> Drug-Free Schools and Campuses Regulations (34 CFR 86)

cuidado de niños, áreas que contengan líquidos, vapores o materiales inflamables y cualquier otra dependencia no especificada. Las organizaciones estudiantiles reconocidas por la Universidad, visitantes, invitados o arrendatarios están sujetos a las disposiciones antes señaladas. Esta ley fue enmendada por la Ley Núm. 66 del 2 de marzo de 2006 para hacer esta prohibición una total que cubija todos los espacios públicos, ya sea en establecimientos públicos o privados. Por ende, EDP University no permitirá que se fume dentro de los predios de la Institución, incluyéndose los pasillos exteriores y área de estacionamiento.

### **RIESGOS ASOCIADOS A LA SALUD**

Se entenderá por “sustancia controlada” toda sustancia química que de alguna forma altere el funcionamiento del cuerpo, la mente y el sistema nervioso, la conducta y/o los sentimientos de las personas. Éstas se clasifican entre los Códigos I al V de la sección 812 de la Ley de Sustancias Controladas (21 USC 812) o cuyo uso, posesión o venta conlleve sanciones legales. El uso/abuso del alcohol, tabaco y sustancias controladas podrían resultar en problemas personales, afectivos físicos y/o legales. Aún en pequeñas dosis, afectan las funciones mentales, como la habilidad para aprender o recordar información. Otras consecuencias asociadas incluyen problemas respiratorios, depresión y muerte. El uso frecuente o prolongado de alcohol, tabaco u otras drogas podrían resultar en una adicción física y/o psicológica.

Se denomina Humo de Tabaco Ambiental (H.T.A) al emanado desde el cigarrillo, la pipa o el cigarro, más el que se exhala de los pulmones del fumador. La exposición al mismo se conoce como fumar involuntaria o fumar pasivamente. El fumar pasivamente es un factor de riesgo mayor de enfermedad y muerte, siendo la tercera causa más prevenible, de muerte, después de fumar activamente y del alcoholismo.

### **SANCIONES DISCIPLINARIAS**

Cualquier violación de esta Política por parte de empleados y/o estudiantes conllevará la aplicación de sanciones disciplinarias, las que pudieran incluir la suspensión y/o expulsión/terminación del contrato<sup>3</sup>. Una nueva enmienda a la Ley de Escuelas y Comunidades Libres de Drogas permite a las instituciones de educación superior notificar a los padres de estudiantes menores de edad que violen las disposiciones de ley y política pública institucional antes mencionadas. La notificación se hará a través del (la) Decano(a) de Asuntos Estudiantiles.

---

<sup>3</sup> Ver Manual del Empleado (Sección 2.14 y Sección 7.2) y Manual del Estudiante (Capítulo VIII) respectivamente.

Las sanciones disciplinarias a ser impuestas serán cónsonas a los procedimientos descritos tanto en el Manual del Estudiante como en el Manual para Empleados. Estas sanciones podrían incluir:

1. *Una acción laboral o disciplinaria de acuerdo a la gravedad / incidencia de la falta.*
2. *Servir un tiempo de probatoria.*
3. *Suspensión*
4. *Terminación de empleo.*
5. *Cualquiera de las primeras tres (3) opciones en combinación a un referido al personal a cargo del área de Prevención de Drogas, Alcohol, Tabaco y Violencia en nuestra Institución.*

Un estudiante que sea convicto por cualquier ofensa bajo las leyes estatales o federales aplicables por la posesión o venta de sustancias controladas no podrá ser elegible para recibir ningún tipo de beca, préstamo o asistencia de empleo (Programa de Estudio y Trabajo) durante el periodo que comienza con la fecha de la convicción y finaliza después del intervalo señalado a continuación.

| <b>Período de elegibilidad</b> | <b>Posesión de sustancias controladas</b> | <b>Venta de sustancias controladas</b> |
|--------------------------------|---|--|
| <i>Primera ofensa</i>          | 1 año                                     | 2 años                                 |
| <i>Segunda ofensa</i>          | 2 años                                    | Indefinido                             |
| <i>Tercera ofensa</i>          | Indefinido                                | Indefinido                             |

### **DISPOSICIONES DE LA LEY (PENALIDADES)**

Las personas que violen las disposiciones legales vigentes, estarán sujetas a las sanciones legales estatales o federales que apliquen a su caso. Algunos de los costos o penas relacionados incluyen multas, pérdida de licencia de conducir, cárcel y/o trabajo comunitario. Alguna de las leyes que podrían ser aplicadas, sin pretender que esta lista sea exhaustiva, son las siguientes:

1. Las leyes del Estado Libre Asociado (ELA) clasifican la posesión, usos o distribución de sustancias como delito grave e impone penas que fluctúan entre un año de cárcel y \$5,000 de multa a 50 años y \$50.00 de multa, o una combinación de ambas penas a discreción del tribunal.

2. La variación en la severidad de la pena dependerá de la clasificación de la sustancia controlada. Mientras más baja la clasificación (I), mayor la pena.
3. Convicciones previas podrían provocar penalidades más severas.
4. El Código Penal de PR prohíbe la venta o distribución de bebidas alcohólicas a menores de 18 años. Las penalidades incluyen cárcel, multa o ambas penas, a discreción del Tribunal.
5. La Ley de Vehículos y Tránsito de PR prohíbe el conducir vehículos de motor en estado de embriaguez. Para conductores menores de edad se promueve la política pública de cero tolerancias.
6. *Otras ordenanzas municipales podrían ser aplicables de acuerdo a la localización geográfica del recinto de Hato Rey y San Sebastián, el centro universitario en Villalba más sus centros de extensión en Manatí y Humacao.*

#### **PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ABUSO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS**

EDP University tiene el compromiso con sus estudiantes y empleados de ofrecerles ayuda para lidiar con situaciones de uso o abuso de alcohol y otras drogas. **El Proyecto de Consejería y Prevención de Abuso de Alcohol y Otras Drogas** provee la estructura para tal ofrecimiento. Las oficinas de Orientación y Consejería atenderán a los estudiantes y la Oficina de Recursos Humanos atenderá los casos relacionados a los empleados. Puede acceder la Política a través del portal cibernético de la Universidad o solicitar una copia en el Centro de Apoyo Psicosocial (Hato Rey), en las oficinas de Orientación y Consejería o en las oficinas de Recursos Humanos.

#### **Estudiantes:**

Las Oficinas de Orientación y Consejería de EDP University, adscrito al Decanato de Asuntos Estudiantiles, realizan actividades y/o talleres de prevención para los estudiantes. Los mismos trabajan con temas relacionados a los riesgos a la salud a causa del uso y abuso de drogas, alcohol y productos derivados del tabaco. Durante estas actividades se distribuye material educativo de prevención. Las oficinas de Orientación y Consejería pueden referir a distintos programas de rehabilitación de ser necesario. EDP University es miembro activo del Consorcio Educativo Interuniversitario (C.R.U.S.A.D.A.). Como parte de este esfuerzo participa de las actividades de Prevención pautadas por CRUSADA. Entre otras actividades resalta la administración del Estudio sobre los estilos de vida de los universitarios (Estudio CORE).

Las oficinas de este Proyecto, que sirven de enlace a otros servicios que ofrece la Institución y la comunidad, están localizadas en los Decanatos de Asuntos Estudiantiles:

Recinto de Hato Rey  
Oficinas - 1er piso de la Institución.  
Teléfono - (787) 765-3560, Ext. 2272.

Recinto de San Sebastián  
Oficinas - 1er piso de la Institución.  
Teléfono - (787) 896-2252, Ext. 3303.

Empleados:

Las Oficinas de Recursos Humanos de EDP University, a través del Programa de Ayuda al Empleado (PAE) ofrece los referidos para los distintos programas de rehabilitación y tratamiento de ser necesario.

Recinto de Hato Rey  
Teléfono - (787) 765-3560, Ext. 2252.

Recinto de San Sebastián  
Teléfono - (787) 896-2252, Ext. 3224

**Todo servicio solicitado se trabajará en estricta confidencialidad.**

### **NOTIFICACIÓN ANUAL - DISTRIBUCIÓN**

La Oficina de Recursos Humanos distribuirá esta Política inmediatamente a los empleados<sup>4</sup> recién contratados y anualmente vía correo electrónico a todos los empleados docentes, no-docentes, consultores y proveedores de servicios.

El Decanato de Asuntos Estudiantiles distribuirá esta Política vía correo electrónico a todos a los estudiantes al comienzo de cada periodo académico. De igual manera en el proceso de admisiones se le entrega al estudiante la Política y Procedimientos de Seguridad y Prevención en el Campus Universitario, que contiene un extracto de la Política e incluye el enlace para accederla a través del portal cibernético de la Universidad.

---

<sup>4</sup> Independientemente de que sean contratados como empleados regulares o bajo contrato de servicios profesionales.

Los recibos digitales de que el email fue recibido se guardarán en los archivos como evidencia de que se realizó el envío requerido por las Regulaciones Federales para el Cumplimiento de la Ley.

**INFORME BIENAL**

Para cumplir con los reglamentos, cada dos (2) años las Instituciones de Educación Superior deben realizar una revisión de su Programa de Prevención (AOD) para determinar la efectividad y la consistencia en la aplicación de las sanciones, con el fin de identificar e implementar los cambios necesarios. El Informe debe incluir:

- Inventario de Programas y Políticas  
Descripción de los programas, políticas y procedimientos para la notificación anual.
- Análisis de Ejecución  
Descripción y documentación de apoyo que sirva de medio para interpretar la efectividad del programa y la consistencia de su aplicación.
- Informe de Actividades de Prevención
  - Propósito de la Actividad
  - Agenda
  - Evidencia de que se realizó la actividad
    - Lista de firmas de participantes
    - Fotos
  - Promoción

**NOTA**

Puede obtener copia impresa de esta ***Política y Programa para una Comunidad Universitaria Libre de Alcohol, Tabaco y Sustancias Controladas*** en el Decanato de Asuntos Estudiantiles, o la Oficina de Orientación y Consejería.



---

Ing. Gladys T. Nieves Vázquez  
Presidenta  
EDP University of PR, Inc.



## Preámbulo

En Puerto Rico el uso de bebidas embriagantes es bastante común entre la juventud, mayormente estimulado por la propaganda continua en los medios de comunicación o por su fácil accesibilidad. Esta tendencia se ve claramente reflejada entre estudiantes a nivel universitario. Se afecta una gran cantidad de estudiantes que se exponen a desarrollar dependencia o afectar sus vidas en el aspecto académico y/o personal.

De igual manera sucede paralelamente con el uso y abuso de sustancias controladas (otras drogas). Dentro del ámbito universitario prolifera el uso de la marihuana (cánnabis), dato resaltado en investigaciones recientes, y enfatizado por eventos que han culminado en arrestos de estudiantes dentro de instituciones universitarias del País. El nivel de gravedad de esta situación ha alertado al Consorcio de Recursos Universitarios Sembrando Alianza de Alerta a las Drogas, el Alcohol y la Violencia (CRUSADA). Esta organización, hace anualmente múltiples esfuerzos de prevención, llevando el mensaje de alerta y discutiendo seriamente este tema con los miembros de su matrícula. Los recientes esfuerzos legislativos por despenalizar parcialmente el uso del cánnabis constituyen un asunto que hay que seguir de cerca. El uso de sustancias puede afectar el desempeño académico, el clima institucional de nuestros recintos y centros de trabajo, y en general, a toda nuestra Institución.

El Programa de Orientación y Consejería de EDP University tiene, entre otras tareas, coordinar las gestiones y actividades del Proyecto para la Prevención de Abuso de Alcohol y Otras Drogas (El Proyecto), para la matrícula estudiantil. Por otro lado la Oficina de Recursos Humanos a través del Programa Ayuda al Empleado (PAE) ofrece los referidos para los distintos programas de rehabilitación y tratamiento. El Proyecto provee orientación a estudiantes y empleados que tengan preguntas o estén confrontando situaciones, propias o familiares, relacionadas al abuso de sustancias. Si la persona desea trabajar con su situación, si está lista para comenzar a hacer cambios o si ya está haciendo algún cambio en su comportamiento, se le ofrecerá la ayuda y apoyo que estén al alcance de la Institución.

Para los estudiantes se ofrecen servicios de prevención y referidos, a través de las Oficinas de Orientación y Consejería, adscritas a los Decanatos de Asuntos Estudiantiles. A continuación, el horario y teléfono de las Oficinas de los Recintos y Centros:

- Recinto de Hato Rey: Lunes a Viernes de 12:00 pm a 9:00 pm; 787-765-3560, ext 2407; ext 2361
- Recinto de San Sebastián: Lunes a Viernes de 12:00 pm a 5:00 pm; 787-896-2252, ext. 3234
- Centro de Extensión Humacao: L – V 7:30am a 4:30 pm; 787-719-2236 ext. 5006
- Centro de Extensión Manatí: Lunes a Viernes de 9:00 am a 2:00 pm; 787-621-3652, ext. 4003



- Centro de Universitario Villalba: Lunes a Viernes de 9:00 am a 5:00 pm; 787-588-0003, ext. 6002

## Qué servicios ofrece el Proyecto de Consejería y Prevención de Abuso de Alcohol y Otras Drogas.

- Prevención - estudiantes y empleados
- Consejería - estudiantes
  - Evaluación
  - Tratamiento fuera de la Institución (referidos)
- Consejería externa a través del PAE - empleados
- Educación, Orientación y Apoyo - estudiantes
- Proceso de re-incorporación a los estudios
- Proceso de re-incorporación para los empleados

### Prevención

**Estudiante:** El Proyecto coordina, a través de las Oficinas de Orientación y Consejería, charlas, orientaciones y presentaciones sobre las consecuencias del uso, abuso y dependencia de sustancias controladas y los servicios disponibles. Ofrece referidos a diferentes alternativas de tratamiento, dependiendo de las posibilidades del estudiante.

**Empleado:** Al igual que para los estudiantes, el Proyecto coordina, a través de nuestras Oficinas de Recursos Humanos charlas, orientaciones y presentaciones sobre las consecuencias del uso, abuso de alcohol y dependencia de sustancias controladas y los servicios disponibles. Uno de los principales servicios que ofrecemos a nuestros empleados es el Programa de Ayuda al Empleado (PAE).

El Programa (PAE) es ofrecido a nuestros empleados por la firma de Lucy López Roig EAP, Inc. muy reconocida en Puerto Rico para ofrecer este tipo de servicio.

El compromiso Institucional de EDP University es lograr de nuestros empleados una labor de excelencia y calidad. Cuando este compromiso pudiera verse afectado por el uso, abuso de alcohol y dependencia de sustancias controladas, entonces entra PAE. Anualmente, se orienta a todos nuestros empleados regulares sobre los beneficios que pueden recibir ellos, así como los miembros de su familia inmediata.





## Consejería - Estudiantes:

### Evaluación y Referido

Los servicios del Programa de Orientación y Consejería son de carácter voluntario. Los estudiantes que voluntariamente soliciten ayuda para trabajar con problemas de adicción serán referidos oportunamente a agencias e instituciones especializadas en el tratamiento y Prevención de Abuso de Alcohol y Otras Drogas. Cualquier estudiante puede solicitar una cita en cualquier momento, durante el año escolar, a los números contactos ofrecidos anteriormente.

### Intervenciones - Individuales y Grupales

El Consejero (CPL), a base de la evaluación inicial realizada, podrá presentarle al estudiante, diferentes opciones, considerando qué servicios se acomodan mejor a las necesidades específicas del estudiante. EDP University apoyará y dará seguimiento al estudiante a través del proceso de rehabilitación.

## Consejería Externa - Empleados:

### Evaluación y Referido

Dentro del proyecto, PAE tiene como propósito ofrecer ayuda profesional a nuestros empleados y familiares cuando los problemas personales por el uso, abuso de alcohol y dependencia de sustancias controladas afectan la capacidad para funcionar en la sociedad, en el hogar o en el trabajo. Un consejero profesional orientará y recomendará, de ser necesario, otros recursos profesionales que pueden ayudar al empleado y sus familiares más cercanos.

El programa (PAE) funciona de la siguiente manera. Tan pronto el empleado entiende que necesita ayuda profesional o que la Institución lo refiere para ayuda profesional se le otorga un número telefónico libre de costo para que se comuniquen. La firma Lucy López Roig le dará una cita con uno de los consejeros del programa, quien evaluará su situación y le aconsejará sobre las distintas alternativas disponibles. PAE ofrece un servicio al empleado de consejería breve y no a largo plazo.

Si el referido a PAE es requerido por la institución, el empleado debe cumplir a cabalidad con todos sus tratamientos y visitas. De ausentarse el empleado a su tratamiento podría verse afectado su seguridad de empleo con la Institución por incumplimiento. Además, si el empleado recae nuevamente al uso, abuso de alcohol y sustancias controladas y se ven afectados sus servicios como empleado puede perder su empleo con la Institución.

La confidencialidad del programa es uno de los aspectos más importantes del mismo. Recursos Humanos, así como los profesionales de PAE no podrán informar a nadie (a ninguna persona, ni a la



empresa) acerca de la naturaleza del problema, a menos que fuese autorizado por escrito por el empleado.

## Educación, Orientación y Apoyo - estudiantes

La Oficina de Orientación y Consejería trabaja para ayudar a la matrícula a que entienda el daño potencial causado por el abuso y uso del alcohol y otras drogas. Se coordinan actividades para educar a la comunidad universitaria, sobre riesgos potenciales asociados con su uso. También se ofrece orientación a la familia del estudiante, como parte del sistema de apoyo del mismo.

## Rehabilitación y Re-incorporación

Luego de recibir tratamiento adecuado, el estudiante o empleado, necesitará un proceso coherente para reincorporarse a sus actividades académicas o laborales rutinarias. EDP University cree firmemente en la rehabilitación y reivindicación del ser humano. En las Oficinas de Orientación y Consejería y Recursos Humanos se establecerán las contingencias necesarias para que el retorno se dé, de manera articulada.

### Compromiso:

EDP University tiene el compromiso con sus estudiantes y empleados de ofrecerles servicios adecuados y ayuda para lidiar con situaciones de uso o abuso de alcohol y otras drogas. De igual manera, se espera que el estudiante o empleado pida ayuda, acepte la misma y se adhiera al tratamiento referido. Si el estudiante o empleado se resiste a recibir los servicios, y no puede presentar evidencia de progreso o culminación de tratamiento ante la oficina correspondiente (Asuntos Estudiantiles, o Recursos Humanos), la Institución no se hace responsable de las posibles consecuencias. Podría resultar en la separación de empleo o estudios para la persona, según aplique. Toda comunicación o gestión del estudiante o empleado en proceso de ayuda, bajo las circunstancias antes mencionadas, se mantendrá bajo estricta confidencialidad.

Los estatutos de re-incorporación tanto del estudiante como del empleado se encuentran definidos en sus respectivos manuales institucionales:

- Manual del Empleado
- Manual del Estudiante -

[http://www.edpunity.edu/sites/default/files/Manual%20de%20Estudiante\\_0.pdf](http://www.edpunity.edu/sites/default/files/Manual%20de%20Estudiante_0.pdf)

Este Proyecto responde a la Política Institucional titulada: Política y Programa para una Comunidad Universitaria Libre de Alcohol, Tabaco y Sustancias Controladas.

## Sobre el Alcohol y Otras Drogas.

El término “sustancia controlada” incluye, pero no se limita a: alucinógenos, narcóticos, heroína, opio y sus derivados, anfetaminas, barbitúricos, cocaína, marihuana, alcohol; y toda otra sustancia cuyo uso, posesión o distribución es ilegal bajo las leyes aplicables en Puerto Rico.

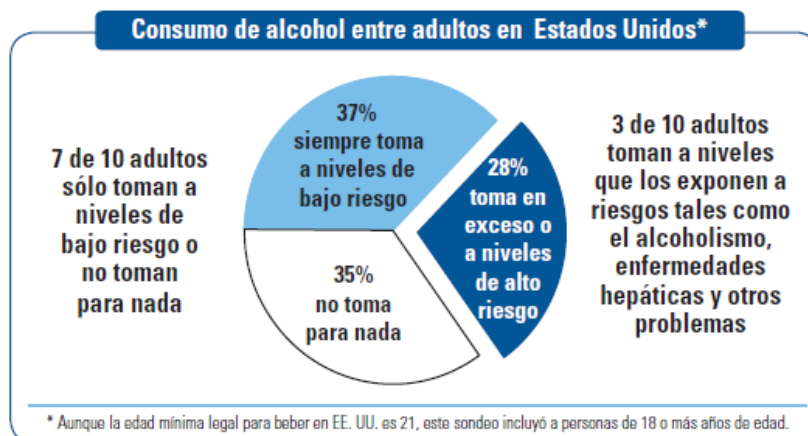
### Alcohol

La información presentada en esta sección fue tomada del panfleto titulado Piénselo antes de beber, El alcohol y su salud<sup>1</sup> preparado por el NIH.

#### Piénselo antes de beber

¿Disfruta de un trago de vez en cuando? Muchos lo hacemos a menudo, cuando socializamos con amigos y familiares. El beber alcohol puede ser beneficioso o dañino, dependiendo de nuestra edad, estado de salud, la situación en la que estemos, y por supuesto, de cuánto tomemos.

¿Piensa que a veces bebe demasiado? ¿Piensa que “todos” bebemos demasiado? A continuación, podrá ver los resultados de una encuesta nacional de 43.000 adultos llevada a cabo por los Institutos Nacionales de la Salud sobre el consumo de alcohol y sus consecuencias.



Muchas personas que beben mucho aún no tienen problemas relacionados con el alcohol y pueden reducir los riesgos de causarse daño disminuyendo el consumo. Sin embargo, para los casi 18 millones de estadounidenses que sufren de alcoholismo o problemas relacionados con el alcohol lo más seguro es dejar de beber.





El éxito es muy probable para quienes son persistentes en sus esfuerzos. Incluso para aquellos con problemas de alcoholismo, los estudios demuestran que la mayoría se recupera, y en muchos casos, sin tratamiento profesional.

<sup>1</sup> Información basada en estudios realizados por el Institutos Nacionales de la Salud (NIH por sus siglas en ingles), el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos.

¿Cuánto es demasiado?

¿Qué se considera una bebida?

Mucha gente se asombra al aprender qué se considera una bebida. En Estados Unidos, un trago “estándar” es cualquier bebida que contenga alrededor de 0.6 onzas fluidas o 14 gramos de alcohol “puro”. Aunque las bebidas que aparecen a continuación son de diferentes tamaños, cada una contiene, aproximadamente, la misma cantidad de alcohol y cuenta como un trago.

|   |   |   |   |  |   |   |
|---|---|---|---|--|---|---|
| <b>12 oz fl de cerveza común</b>  | = | <b>8-9 oz fl de licor de malta</b><br>(presentado en un vaso de 12 oz)            | = | <b>5 oz fl de vino de mesa</b>   | = | <b>1.5 oz fl de licor con graduación alcohólica de 80°</b><br>(ginebra, ron, tequila, vodka, whiskey, etc.) |
|  |   |  |   |  |   |                          |
| alrededor del 5% de alcohol   |   | alrededor del 7% de alcohol   |   | alrededor del 12% de alcohol   |   | 40% de alcohol  |

El porcentaje de alcohol “puro”, expresado aquí como alcohol por volumen (alc/vol), varía según la bebida. Si bien las cantidades que definen una bebida o trago “estándar” son útiles como referencia orientativa en materia de salud, puede que no reflejen las medidas que se acostumbra servir. Además, mientras que las concentraciones de alcohol listadas son las “típicas”, hay una variabilidad considerable en el contenido de alcohol dentro de cada tipo de bebida (p.ej.: cerveza, vino, bebidas con graduación alcohólica de 80°).

¿Cuántos tragos hay en un envase común?

A continuación, se lista el número aproximado de tragos estándar en envases de diferentes tamaños.

| cerveza común        | licor de malta       | vino de mesa                                    | de licor con graduación alcohólica de 80°                    |
|----------------------|----------------------|---|--|
| 12 fl oz = <b>1</b>  | 12 fl oz = <b>1½</b> | 750 ml (una botella regular de vino) = <b>5</b> | un trago (un vaso de 1.5 oz/una botella de 50 ml) = <b>1</b> |
| 16 fl oz = <b>1⅓</b> | 16 fl oz = <b>2</b>  |   | una copa o un cóctel = <b>1 o más</b>                        |
| 22 fl oz = <b>2</b>  | 22 fl oz = <b>2½</b> |   | 200 ml (una “media pinta”) = <b>4½</b>                       |
| 40 fl oz = <b>3⅓</b> | 40 fl oz = <b>4½</b> |   | 375 ml (una “pinta” o “media botella”) = <b>8½</b>           |
|                      |                      |   | 750 ml (una “quinta”) = <b>17</b>                            |

Los ejemplos presentados sirven como punto de referencia para comparar. El contenido de alcohol puede variar mucho en distintos tipos de cerveza, vino, o licor de malta. Sin embargo, algunas diferencias pueden ser menores de lo esperado. Muchas cervezas ligeras, por ejemplo, tienen tanto alcohol como una cerveza común —alrededor del 85%, o un promedio del 4.2% versus 5.0% de alcohol por volumen (alc/vol)—.



Si bien conocer las medidas de las bebidas estándar es útil como referencia para la salud, puede ser que no reflejen las medidas que se acostumbra a servir. Un cóctel, por ejemplo, puede contener uno, dos o más tragos, dependiendo del tipo de bebida alcohólica y la receta.

### A veces, incluso un poco es demasiado

En algunas circunstancias, aun el consumo moderado (hasta 2 tragos en un día cualquiera para los hombres y 1 para las mujeres) puede ser demasiado. Lo más seguro es evitar el alcohol si:

- tiene pensado manejar u operar maquinaria,
- está tomando medicamentos que puedan interactuar con el alcohol,
- tiene una enfermedad médica que pueda empeorar con el consumo de alcohol,
- está embarazada o tratando de concebir.

### ¿Tiene tolerancia al alcohol?

En tal caso, podría estar expuesto a mayor riesgo. Hay gente que necesita unos cuantos tragos para sentirse alegre o relajado. A menudo, no están conscientes de que su tolerancia al alcohol no los protege del problema relacionado con éste, sino más bien es una razón de preocupación. Ellos tienden a tomar más, relacionarse con gente que toma mucho y desarrollar tolerancia al alcohol. Como resultado, están más expuestos a desarrollar el alcoholismo. Altos niveles de alcohol aumentan los riesgos de daño en el hígado, el corazón y el cerebro, daños que pueden pasar desapercibidos hasta que es demasiado tarde. Además, los bebedores deben tomar conciencia de que aun cantidades moderadas de alcohol pueden afectar su habilidad para manejar, aun cuando no se sientan mareados por haber tomado.

### ¿Cuál es el daño?

Beber no siempre es dañino. Quizá usted haya escuchado decir que beber de manera ligera o moderada regularmente (desde 1/2 hasta 1 trago al día para las mujeres y 2 para los hombres) hasta podría llegar a ser bueno para el corazón. Pero cuando se consume alcohol en exceso, cualquier beneficio potencial queda eliminado por el riesgo al daño.

**Lesiones.** Beber demasiado incrementa las probabilidades de que se lastime o, incluso, muera. El alcohol es un factor causal, por ejemplo, en el 60% de las quemaduras fatales, ahogos y homicidios; el 50% de las lesiones traumáticas graves y las agresiones sexuales, y el 40% de las muertes ocasionadas por accidentes automovilísticos, suicidios y caídas mortales.

**Problemas de salud.** Los bebedores excesivos tienen un mayor riesgo de contraer enfermedades hepáticas, enfermedades del corazón, trastornos del sueño, depresión, derrame cerebral, sangrado del estómago, infecciones de transmisión sexual causadas por sexo sin protección, y varios tipos de cáncer. También pueden presentar problemas para controlar la diabetes, presión arterial alta y otras afecciones.

**Defectos de nacimiento.** Beber durante el embarazo puede causar daño cerebral y otros graves problemas al bebé. Dado que aún no se conoce si existe una cierta cantidad de alcohol que pudiera ser segura para el bebé en desarrollo, las mujeres embarazadas o que puedan quedar embarazadas no deberían beber.



**Trastornos por consumo de alcohol.** Conocidos generalmente como alcoholismo y abuso de alcohol, son enfermedades que los médicos pueden diagnosticar cuando un paciente que bebe causa con ello aflicción o daño. En los Estados Unidos, alrededor de 18 millones de personas sufren trastornos por consumo de alcohol. Consulte la siguiente página para conocer los síntomas.

## ¿Cuáles son los síntomas de un trastorno por consumo de alcohol?

Vea si reconoce alguno de estos síntomas en usted mismo. En el último año:

- ¿ha tenido momentos en los que bebió demás, o más de lo que usted deseaba?;
- más de una vez, ¿ha querido disminuir el consumo o dejar de beber, o lo ha intentado, pero no ha podido?;
- más de una vez, ¿se ha visto involucrado en situaciones durante o después de beber que aumentaron sus probabilidades de hacerse daño (como conducir, nadar, usar maquinaria, caminar en una zona peligrosa o tener relaciones sexuales sin protección)?;
- ¿ha tenido que beber mucho más que otras veces para obtener el efecto deseado; o ha detectado que su número habitual de tragos tuvo un efecto mucho menor que antes?;
- ¿ha continuado bebiendo a pesar de que el hacerlo lo estaba haciendo sentir deprimido o ansioso, o ha empeorado otro problema de salud, o después de haber tenido una laguna mental?;
- ¿ha pasado mucho tiempo bebiendo; o sintiéndose enfermo o superando la resaca?
- ¿ha continuado bebiendo a pesar de que le estaba causando problemas con la familia o amigos?;
- ¿descubrió que bebiendo, o sintiéndose enfermo por beber, a menudo ha interferido con el cuidado de su hogar o familia; o le ha causado problemas en el empleo o problemas en la escuela?;
- ¿ha abandonado o reducido actividades que son importantes o interesantes para usted, o que le dan placer, con el fin de beber?;
- más de una vez, ¿ha sido arrestado y detenido en una estación de policía, o ha tenido otros problemas legales debido a su forma de beber?;
- ¿ha encontrado que, cuando los efectos del alcohol fueron disipándose, usted presentó algún síntoma de abstinencia, como dificultad para dormir, temblores, inquietud, náuseas, sudoración, pulso acelerado o crisis epiléptica, o percibido cosas que no había sentido anteriormente?

Si usted no tiene ninguno de estos síntomas, permanecer dentro de los límites de consumo de bajo riesgo que se describen en la página 4 reducirá sus probabilidades de tener problemas en el futuro.

Si tiene cualquiera de estos síntomas, entonces el alcohol ya puede ser motivo de preocupación. Cuantos más síntomas tenga, más urgente será la necesidad de un cambio. Un médico puede evaluar el número, patrón y severidad de los síntomas para ver si existe un trastorno por consumo de alcohol y ayudar a decidir el mejor curso de acción.



## Otras Drogas

- Adderall / Ritalin
- Alcohol
- Drogas sociales (Club Drugs)
- Cocaína
- Crystal Meth
- Depresores
- Éxtasis (MDMA)
- GHB
- Heroína
- Inhalantes
- Ketamina
- Klonopin
- Marihuana
- OxyContin
- Analgésicos
- PCP
- Rohypnol
- Esteroides
- Tabaco

## Cómo Funcionan las Drogas

Cada droga (fármaco) tiene diferentes efectos en cada usuario. Por ejemplo, la marihuana provoca en algunos comportarse de forma extrovertida y ser habladores, mientras que a otros el efecto es lo contrario, los hace sentirse retraídos y callados. Aún el mismo usuario puede responder dramáticamente diferente cuando toma la misma cantidad de drogas que ha utilizado anteriormente. Esto es porque los efectos dependen de varios diferentes cosas:

### Dosis

¿Qué tanta droga (fármaco) se consumió? ¿Cuál es la potencia de la droga? Es muy difícil determinar la potencia exacta de una droga ya que cambian químicamente y pierden potencia al pasar el tiempo. Dónde la droga fue fabricada o dónde se cultivó también va a influenciar la potencia de la misma. Drogas confeccionadas en las calles pueden ser o muy fuertes o muy débiles, además de que pudieron ser mezcladas con otras drogas o sustancias.

### Estado Anímico y Expectativa

El estado de ánimo y la expectativa de la persona pueden tener un impacto significativo en la respuesta a una droga (fármaco). Por ejemplo, cuando una persona es feliz, triste o enojado, el cuerpo reacciona alterando del ritmo cardíaco, el pulso, la presión arterial, y la secreción de hormonas. Esto a su vez afecta a la respuesta a un fármaco.

### Ambientación

El entorno o ambiente incluye tanto el lugar físico donde se utiliza la droga como las circunstancias psicosociales que rodean su uso. Una persona va a reaccionar de manera diferente cuando utiliza la droga en la calle en comparación con una persona que utiliza la droga en un entorno controlado, como por ejemplo, que tenga la protección de amigos.



### Ruta (vía)

¿Cómo se utilizó la droga (fármaco)? Hay una variedad de formas en las que la droga puede entrar el torrente sanguíneo. Algunas drogas pueden ser inyectadas, otras pueden ser inhaladas o fumadas, y algunas pueden ser tragadas. La forma más rápida de alcanzar torrente sanguíneo es a través de la inyección de la droga con una aguja. Por lo general, toma un período de tiempo más largo que una droga alcance el torrente sanguíneo cuando se inhala y aún más si se ingieren.

### Tipo de Cuerpo individual

Cada persona es diferente y por lo tanto su reacción es diferente a las drogas. Por ejemplo, nuestros cuerpos son de diferentes tamaños y responden de forma diferentes a las drogas. Además, si una persona ha utilizado drogas anteriormente o es usuario frecuente, su cuerpo puede requerir más cantidad de la droga para alcanzar el efecto deseado. Eso se conoce como tolerancia. Usuarios experimentados podrían utilizar dosis de drogas que podrían matar a un usuario inexperimentado.





## Recursos de información sobre el Alcohol y otras Drogas (AOD)

### **Online Resources**

**American Society of Addiction Medicine**

[www.asam.org](http://www.asam.org)

**National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA)**

[www.niaaa.nih.gov](http://www.niaaa.nih.gov)

**NIAAA's College Drinking: Changing the Culture**

[www.collegedrinkingprevention.gov](http://www.collegedrinkingprevention.gov)

**National Institute on Drug Abuse (NIH)**

[www.drugabuse.gov](http://www.drugabuse.gov)

**Substance Abuse and Mental Health Services Administration**

[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)