



PROGRAMA

PACTOS POR LA VIDA

SABER VIVIR
SABER BEBER

👍 CONSUMO SEGURO



INICIATIVA

El programa Pactos por la Vida, Saber vivir/Saber beber-consumo seguro del Ministerio de la Protección Social, en base al decreto 120 de 2010, pretende ser parte de las iniciativas que propugnan el transformar la cultura actual de consumo de alcohol en el país.



ACCIONES

Propone políticas de salud pública que velen por la protección y cuidado de la vida desde perspectivas de:

Autoregulacion

Autocuidado

Autocontrol

SABER
VIVIR
SABER
BEBER

Busca

GENERAR UNA CULTURA

DE REDUCCIÓN DE DAÑOS

& MINIMIZAR RIESGOS

EN BEBEDORES PRÓXIMOS
AL ABUSO.



DEFINICIÓN

EL CONCEPTO

QUE SE PROPONE DE

SABER BEBER

ES MÁS CERCANO

A LA IDEA QUE DESCRIBE

PLATÓN EN EL DIÁLOGO EL BANQUETE.

SABER
VIVIR
SABER
BEBER

Allí hay un consenso entre los amigos de Sócrates: beber con moderación (sophrosyne) 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”. 14 vida en los escenarios de la interacción social. Son individuos que no solamente no saben beber sino que no saben convivir en el diálogo.

CULTURA DEL SABER BEBER

SABER
VIVIR
SABER
BEBER

VALORES,
COSTUMBRES & TRADICIONES
QUE LLEVEN
A UN USO NO DAÑINO
NI RIESGOSO
DEL CONSUMO DE ALCOHOL



BUEN USO DEL ALCOHOL, GENERA BENEFICIOS:

SABER
VIVIR
SABER
BEBER

- ✓ Psicosociales (Salud subjetiva, mejor humor, salud mental, reducción estrés)
- ✓ Sociales (Sociabilidad y cohesión social)
- ✓ Cognitivo y de rendimiento

COSTOS DEL USO ABUSIVO O RIESGOSO DEL ALCOHOL:

SABER
VIVIR
SABER
BEBER

- ✓ Deterioro de la salud
- ✓ Atención médica
- ✓ Colapso servicio urgencias
- ✓ Deserción y pérdida de la productividad laboral
- ✓ Mortandad prematura por abuso
- ✓ Accidentalidad en la movilidad vial
- ✓ Violencia
- ✓ Criminalidad

LOS EFECTOS DEL ALCOHOL DEPENDEN DEL CONSUMIDOR:

SABER
VIVIR
SABER
BEBER

- ✓ Personalidad
 - ✓ Estado de salud
 - ✓ Estado de animo
 - ✓ Sexo
- ✓ Estatura
 - ✓ Talla
 - ✓ Peso

SEIS PRINCIPIOS DEL SABER BEBER

1- CALIDAD (DE LA BEBIDA):

- ✓ Materias primas, insumos, proceso de producción, envase, almacenamiento y distribución.

TIPO DE BEBIDA : DESTILADOS O FERMENTADOS.

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.

SABER
VIVIR
SABER
BEBER



LICOR FALSIFICADO O FRAUDULENTO ES AQUEL:

Licor 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,

2- CANTIDAD (EN EL TIEMPO)

SABER
VIVIR
SABER
BEBER

El alicoramiento 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.

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 mas tiempo para disfrutar el momento, la ocasión y la compañía.

3-CONSISTENCIA (PERMANENCIA EN EL TIPO DE LICOR)

SABER
VIVIR
SABER
BEBER

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.



4- COMIDA (ANTES, DURANTE)

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



DEBES TENER EN CUENTA:

- ✓ Nunca consumir licor con el estomago vacío.
- ✓ Acompañar el consumo de licor con pasantes proteínicos.
- ✓ El consumo moderado de comidas grasas durante la ingesta.



5- COMPAÑÍA (PERSONAS DE CONFIANZA)

Parte de la cultura del saber beber en el vivir como principio de la autor regulación, es contar con la capacidad de reconocer con quién o con quiénes se están.

Personas de confianza, la vida esta en manos del otro por la condición de vulnerabilidad al estar en estado de alicoramiento

6- CONFLICTO

(SITUACIÓN PERSONAL Y DEL ENTORNO)

SABER
VIVIR
SABER
BEBER

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



PROGRAMA

PACTOS POR LA VIDA

SABER VIVIR
SABER BEBER

👍 CONSUMO SEGURO
