

REGLAMENTO SALA DE BIENESTAR

VILLA PAULINA

2022

1. Este espacio se adecua para el bienestar y uso de los profesores.
 2. El uso de este espacio estará disponible en el horario de lunes a viernes de 8 a.m. – 7 p.m.
 3. Si va a beber, programe un servicio de transporte. *Recuerde que bajo los efectos del alcohol está prohibido conducir cualquier vehículo.*
 4. Recuerde que el campus es un espacio libre de humo.
<https://sostenibilidad.uniandes.edu.co/iniciativas-sostenibles/campus-libre-de-humo>
 5. No ofrezca, ni comparta alcohol a personas menores de edad.
 6. Si presenta o identifica a una persona con molestias de salud, solicite ayuda y **reporte a la línea 0000 o desde su celular 6013324350.**
 7. Mantenga un volumen moderado del televisor, evite la contaminación auditiva.
 8. Mantenga este espacio en condiciones de orden y aseo.
 9. Si va a hacer uso de la chimenea, siga las instrucciones de uso seguro que encontrará en el sitio.
 10. Mantenga esta área ventilada y evite asegurar la puerta de salida.
-

CAMPAÑA SALUD: TÓMELO CON CALMA

SERVICIO MÉDICO UNIANDES – SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

INTRODUCCIÓN

En el marco del Programa de Bienestar integral como parte del Programa de Desarrollo Integral 2021-2025, se disponen acciones y estrategias para la promoción y prevención de la salud mental de las personas a través de la adecuación de espacios de esparcimiento, relajación y socialización para los profesores. Por lo anterior, esta campaña tiene la finalidad de contribuir al uso y consumo responsable de bebidas alcohólicas, así como informar a los miembros de nuestra comunidad sobre el impacto en la salud física, mental y social de quienes lo consumen.

Alcohol y sus efectos neurológicos

-El alcohol no elimina las neuronas, pero genera un mal funcionamiento del sistema neurológico especialmente la memoria por las lesiones en las sinapsis.

-El exceso de alcohol aumenta el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como Alzheimer.

Tips para el consumo responsable:

- No mezclar
- Consumir alimentos altos en grasa durante la ingesta de alcohol (no después)
- Hidratarse con agua durante la ingesta de alcohol
- No consumir alcohol con medicamentos
- Si consume medicamentos o está en estado de embarazo, no beba.
- Si detecta que hay un aumento en la necesidad de consumir bebidas alcohólicas en la cotidianidad, ofrecemos orientación para la prevención de enfermedades asociadas al alcohol: Psicología clínica <https://departamentomedico.bookeau.com>

Mitos alrededor del consumo del alcohol

1. Mito: Beber café cura el guayabo.

Realidad: La única manera de evitar un guayabo por completo es no beber alcohol o consumir una cantidad mínima. Hasta que se metaboliza su efecto finaliza.

2. Mito: El orden de las bebidas afecta a la resaca.

Realidad: En general, cuanto más alcohol bebe una persona, serán mayores los efectos.

3. Mito: Sudar el alcohol.

Realidad: Realizar actividad física después de consumo elevado de alcohol, genera mayor deshidratación.

4. Mito: Consumir exceso de alimentos después de la ingesta de alcohol.

Realidad: La ingesta de carbohidratos como gaseosas, pan, dulces aumenta la absorción del alcohol y por ende de los síntomas.

Bebidas alcohólicas con mayor riesgo de guayabo:

- Ron, coñac, brandy: mayor fermentación.
- Vino tinto: mayor cantidad de sulfitos.

Bebidas alcohólicas con menor riesgo de guayabo:

- Vodka, ginebra, vino blanco.

¿Conoce los grados de alcohol y Kcal de lo que consume?

Bebida	Tamaño	Grados de alcohol	Kcal
Cerveza	1 lata	5-8%	153-350
Vino	1 copa	12-14%	120-130
Ron, Vodka, Gin, Whisky	1 vaso	36-40%	97-120

Aguardiente	1 shot	30%	222
Cerveza sin alcohol	1 lata	0%	70
Gaseosa	1 lata	0%	140-150
Agua	1 botella	0%	0
Café	1 taza	0%	2
Té	1 taza	0%	2

*Se requiere 30 minutos de ejercicio para quemar 140 Kcal

Consideraciones cuando mezcla

Cuando mezcla experimenta a corto plazo:

- Mayor deshidratación.
- Dolor de cabeza .
- Síntomas gastrointestinales: Diarrea, náuseas y vómito.
- Temblor.

Cuando mezcla experimenta a largo plazo:

- Aumento de niveles de azúcar.
- Taquicardia.
- Aumento de la presión arterial.

No mezcle, disfrute responsablemente de un solo tipo de alcohol.
