Presidencia Uruguay | Secretaría Nacional de Drogas | Eventos Cuidados

# GUÍA DE DISPENSACION RESPONSABLE DE Bebidas Alcohólicas

Material de apoyo para personal de boliches, bares y restaurantes.

**UN APORTE PARA PROMOVER** Boliches Cuidados



El presente trabajo es una readaptación del programa de dispensación responsable de El abrojo, y la Junta Nacional de drogas que a su vez fue una adaptación del  Plan de acción sobre drogas del Institut Municipal de Salut Pública de Barcelona.

Presidencia Uruguay | Secretaría Nacional de Drogas | Eventos Cuidados

**Documento realizado en base a la Guía "Programa de Dispensación Responsable"**. Material de apoyo para personal de boliches, bares y restaurantes creado originalmente por El Abrojo, Intendencia de Montevideo y la Secretaría Nacional de Drogas.

**Autoridades**

Dr. Jorge Díaz
Prosecretario de la Presidencia de la República
Presidente de la Junta Nacional de Drogas

Dr. Gabriel Rossi
Secretario General de la Secretaría Nacional de Drogas


**Coordinación y redacción**

Lic. Victoria Gonzalez
Coordinadora del Área de Prevención
Secretaría Nacional de Drogas

Lic. Federico Montero
Responsable de Prevención Laboral
Secretaría Nacional de Drogas

Lic. Melisa Paolino
Responsable de Prevención Educativa
Secretaría Nacional de Drogas



**Montevideo, mayo 2026**

Presidencia Uruguay | Secretaría Nacional de Drogas

# Eventos Cuidados

Un programa de dispensación responsable es aquel que orienta a las y los empresarios, el personal en general y el público, a desarrollar y poner en práctica un conjunto de estrategias tendientes a minimizar los efectos negativos del consumo de alcohol.

Presidencia Uruguay | Secretaría Nacional de Drogas | Eventos Cuidados

# Prólogo



Presidencia Uruguay | Secretaría Nacional de Drogas | Eventos Cuidados

# EVENTOS CUIDADOS

La presente guía se inscribe en la línea de trabajo Eventos Cuidados, impulsada en el marco de la política pública en drogas desde una perspectiva de salud, derechos y convivencia.

**Eventos Cuidados** promueve la generación de entornos de ocio y esparcimiento más seguros, inclusivos y responsables, reconociendo que estos espacios cumplen un rol central en la vida social, cultural y económica del país. Desde este enfoque, el disfrute y el cuidado no son dimensiones opuestas, sino dimensiones que se potencian mutuamente.

La propuesta parte de reconocer que en los contextos de ocio —como boliches, bares, fiestas y eventos masivos— pueden presentarse situaciones de riesgo asociadas al consumo de alcohol y otras sustancias, así como a dinámicas de convivencia, violencia o vulnerabilidad. Frente a esto, se plantea la necesidad de desarrollar estrategias concretas que permitan anticipar, prevenir y gestionar dichas situaciones.

En este marco, el Protocolo para la Promoción de Eventos Cuidados, disponible en la web de la Junta Nacional de Drogas, constituye una herramienta de referencia para la organización de eventos y espacios de ocio. Este protocolo propone un enfoque integral que articula distintos componentes —seguridad, aspectos socio-sanitarios, prevención, comunicación y gestión del entorno— y se estructura en torno a dos ejes fundamentales: la dispensación responsable y el consumo responsable.

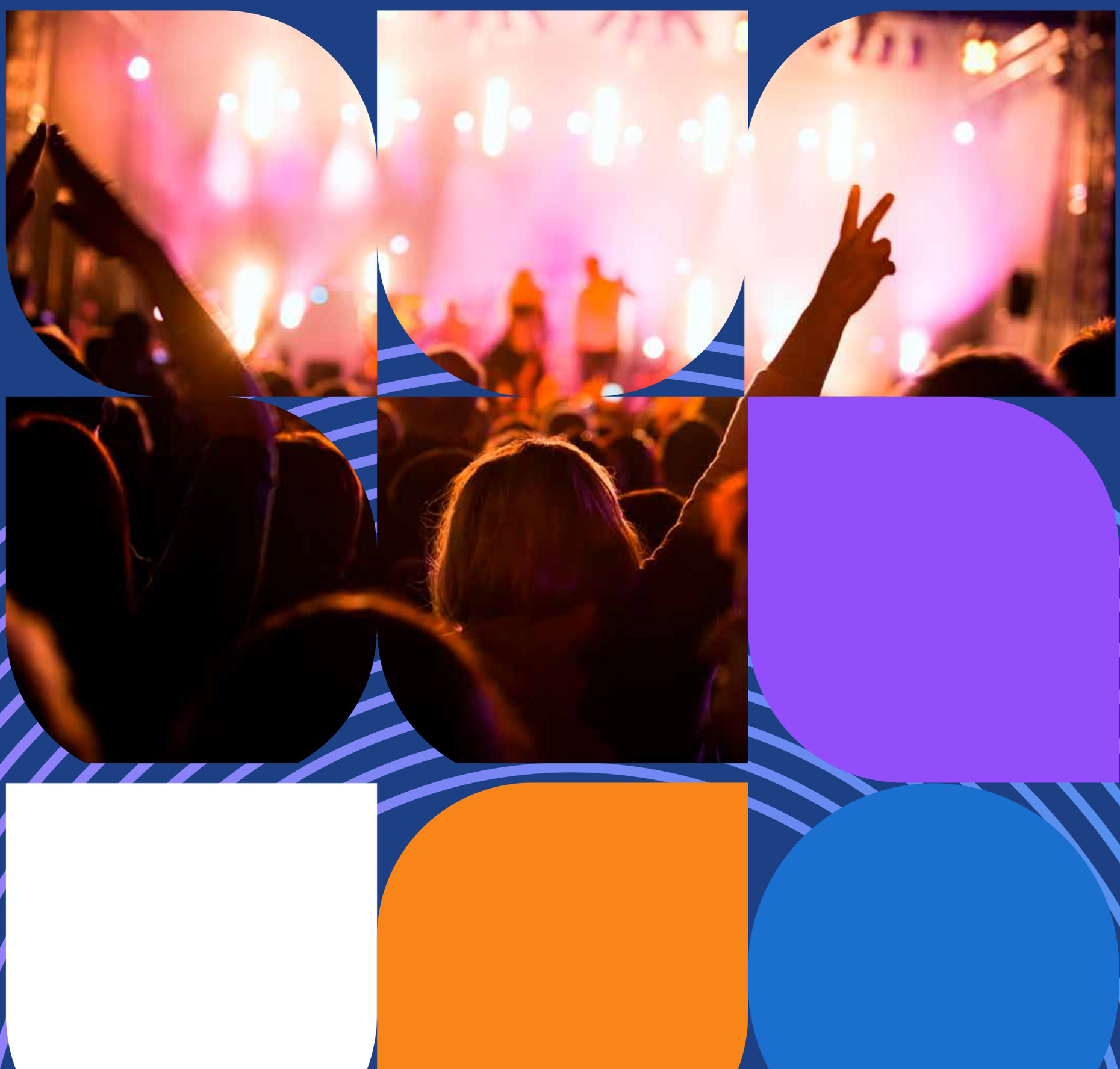
Asimismo, promueve acciones como el acceso al agua potable, la difusión de mensajes de cuidado, la capacitación de equipos de trabajo y la implementación de dispositivos que contribuyan a la reducción de riesgos y daños. Estas medidas buscan fortalecer las condiciones en las que se desarrollan los espacios de ocio, promoviendo entornos más seguros, cuidados y respetuosos.

Eventos Cuidados se basa en la corresponsabilidad entre los distintos actores involucrados: el Estado,  organizaciones sindicales y sociales, turismo, los establecimientos, los equipos de trabajo y el público asistente, . Todos ellos forman parte activa en la construcción de espacios de disfrute donde el cuidado sea un valor compartido.

En este sentido, la dispensación responsable de bebidas alcohólicas constituye una herramienta clave para la prevención de riesgos, la mejora de la calidad del servicio y la promoción de la convivencia. La presente guía busca aportar a ese proceso, brindando orientaciones prácticas para quienes día a día hacen posible la vida nocturna.

Presidencia Uruguay | Secretaría Nacional de Drogas | Eventos Cuidados

# Índice



Presidencia Uruguay | Secretaría Nacional de Drogas | Eventos Cuidados


Alcance y público destinatario 6

Enfoque de gestión de riesgos y reducción de daños 7

**1. ¿Qué es la dispensación responsable de alcohol?** 8
1.1 Objetivo de la guía
1.2 Principios de la Dispensación Responsable del Alcohol

**2. Información sobre el alcohol** 11
2.1 ¿Qué es?
2.2 Tipos de bebidas
2.3 Formas de uso y efectos
2.4 Unidad de Bebida Estándar (UBE)
2.5 Posibles estrategias para prevenir la intoxicación
2.6 Detección precoz de la embriaguez
2.7 Prevención de la violencia
2.8 Evitar servirle alcohol a personas menores de edad
2.9 Facilitar Transporte alternativo
2.10 Para saber más sobre el alcohol ¿Qué es la alcoholemia?

Anexo I ¿Cómo calcular cuánto tomás? 29

Anexo II Regulaciones vigentes con relación a la venta y consumo de bebidas alcohólicas 30

Anexo III Acceso al agua gratuita 34

Anexo IV Regulaciones vigentes con relación a la venta y consumo de bebidas alcohólicas 35

Anexo V La dispensación responsable 36

Anexo VI Horarios de venta 37

Anexo VII Lista de recursos 38

# Alcance y público destinatario

La presente guía está dirigida a:

- Propietarios y responsables de cafés, bares, boliches y restaurantes.
- Personal gastronómico y de servicio (bartenders, camareros/as, encargados/as).
- Equipos de gestión vinculados a la organización y funcionamiento de espacios de ocio nocturno.

Asimismo, reconoce como parte fundamental del proceso de cuidado al público que asiste a estos espacios, es decir, a las personas usuarias de la vida nocturna, quienes participan activamente en la construcción de entornos seguros, respetuosos y de disfrute.

Si bien la guía está orientada principalmente a quienes trabajan en los establecimientos, muchas de las estrategias propuestas impactan directamente en la experiencia del público, promoviendo prácticas de consumo más cuidadas, la convivencia y la corresponsabilidad.

Su contenido es de carácter orientativo y adaptable, y debe ser aplicado teniendo en cuenta las características de cada establecimiento, su público, su contexto territorial y su dinámica de funcionamiento.

# Enfoque de gestión de riesgos y reducción de daños

Esta guía se enmarca en la Estrategia Nacional de Drogas 2026–2030, impulsada por la Secretaría Nacional de Drogas, que incorpora la gestión de riesgos y reducción de daños como un eje transversal de la política pública en drogas, desde una perspectiva de derechos, salud pública y corresponsabilidad social.

Desde este enfoque, se reconoce que el consumo de sustancias existe y forma parte de determinados contextos sociales y culturales. Por lo tanto, la estrategia no se centra en la prohibición, sino en la generación de condiciones que permitan reducir los riesgos y prevenir los daños asociados.

En articulación con la línea de trabajo Eventos Cuidados y su protocolo, la reducción de riesgos y daños se traduce en la implementación de medidas concretas en los espacios de ocio, tales como:

- el acceso a agua potable,
- la promoción de información y mensajes de cuidado,
- la capacitación del personal,
- la detección temprana de situaciones de riesgo,
- y la generación de entornos que favorezcan la convivencia y el respeto.

De este modo, se busca compatibilizar el disfrute con el cuidado, fortaleciendo prácticas que contribuyan a entornos más seguros y saludables para todas las personas.

# ¿Qué es la dispensación responsable de alcohol?



## Consiste en un conjunto de criterios y acciones que adopta un establecimiento para:

- Criterios claros para la dispensación.
- Prevenir situaciones de intoxicación aguda.
- Capacitación del personal con estrategias de gestión de los riesgos y reducción de los daños asociados al consumo.
- Proteger a las personas que se encuentren en situación de vulnerabilidad.
- Evitar problemas de convivencia.

Los cafés, bares, boliches y restaurantes cumplen un papel central en la vida social y cultural de nuestras comunidades. Son espacios de encuentro, intercambio, celebración, de relacionamiento y de disfrute. La vida nocturna forma parte de la identidad urbana y del dinamismo económico y cultural del país.

En estos espacios, el consumo de bebidas alcohólicas es una práctica extendida y socialmente aceptada. Muchas personas eligen consumir alcohol porque asocian su uso a determinados beneficios: experiencias de relajación, desinhibición, sociabilidad y placer.

**La dispensación responsable de alcohol** parte de este reconocimiento. No busca prohibir ni moralizar el consumo, sino promover prácticas que permitan sostener el disfrute, reconociendo que el alcohol es una sustancia psicoactiva legal cuyo uso puede generar riesgos cuando se consume en exceso o en determinadas circunstancias.

La dispensación responsable implica asumir que el local cumple un rol activo en la gestión de los riesgos y la reducción de los posibles daños y, desarrollando estrategias ante casos de intoxicaciones agudas, conflictos interpersonales, accidentes, o conducción bajo los efectos del alcohol.

## 1.1 Objetivo de la guía

El objetivo de esta guía es brindar orientaciones claras y prácticas a los establecimientos gastronómicos y de ocio nocturno para fortalecer la **dispensación responsable de alcohol**, integrando calidad de servicio, cuidado de las personas y convivencia comunitaria.

Desde un enfoque de reducción de riesgos y daños, la dispensación responsable entiende que el consumo existe y que la mejor estrategia es gestionarlo con información, capacitación y criterios claros, promoviendo una cultura del cuidado sin afectar la experiencia de disfrute.

Esta guía busca fortalecer las capacidades de los equipos de trabajo para gestionar de manera adecuada situaciones asociadas al consumo de alcohol, promoviendo el disfrute, la convivencia y el cuidado de las personas, sin afectar la dinámica propia de los espacios de socialización nocturna.

## 1.2 Principios de la Dispensación Responsable del Alcohol

La dispensación responsable de alcohol se basa en los siguientes principios:

- **No estigmatización:** evitar miradas moralizantes o sancionatorias hacia las personas que consumen.
- **Cuidado del disfrute:** promover prácticas que permitan sostener experiencias de ocio seguras y placenteras.
- **Deteccion temprana:** actuar tempranamente frente a señales de escalamiento de conflictos, riesgo o intoxicación, acoso o riesgo de sumisión química.
- **Corresponsabilidad:** reconocer el rol compartido entre Estado,sindicatos, establecimientos, trabajadores y comunidad.
- **Respeto por la normativa vigente:** especialmente en lo referido a la venta a personas menores de edad.
- **Protección de personas en situación de vulnerabilidad:** priorizar el cuidado ante casos de estados de intoxicacion o situaciones de acoso.

Presidencia Uruguay | Secretaría Nacional de Drogas | Eventos Cuidados

# INFORMACIÓN SOBRE EL ALCOHOL









# 2.1 ¿Qué es?

Las bebidas alcohólicas contienen cantidades variables de alcohol etílico que es el componente que tiene efecto psicoactivo. Se presentan en forma de productos líquidos; contienen una cantidad variable de etanol (vino, cerveza, licores, whisky) volátil.

Es una sustancia con efectos sobre el sistema nervioso central (SNC). A bajas dosis, tiene propiedades euforizantes y a dosis mayores provoca efectos sedantes, pudiendo llegar a la situación de coma.

El consumo de bebidas alcohólicas puede causar múltiples daños orgánicos. Puede tener efectos agudos (en el lapso de las primeras horas de su uso) y crónicos (cuando se usa repetidamente, por períodos prolongados).

**Características**

Las bebidas alcohólicas tienen un origen remoto para la humanidad. Se trata de la droga más consumida en nuestro entorno sociocultural.

Depresor del SNC, enlentece progresivamente el funcionamiento de los centros cerebrales superiores, lo que produce desinhibición conductual y emocional. Es por eso que a bajas dosis esta desinhibición causa una euforia inicial que desaparece al aumentar las dosis, dejando lugar a la depresión del Sistema Nervioso Central. No es una sustancia estimulante, sino que causa inhibición del autocontrol sobre la conducta.

La producción de alcohol se debe a la presencia de levaduras que actúan sobre los hidratos de carbono de frutas o cereales transformándolos en alcohol, a través de reacciones químicas que ocurren en estos frutos.

# 2.2 Tipos de bebidas

**Se pueden producir de cuatro modos:**

- **Bebidas fermentadas:** el alcohol de estas bebidas procede de la fermentación anaeróbica de los azúcares de las frutas (uvas y manzanas, entre otras) o cereales; son ricos en azúcares naturales con lo cual, en un periodo de tiempo y a una temperatura adecuada, producen alcohol. Los ejemplos clásicos son: cerveza, vino, whisky, entre otros. Las bebidas fermentadas alcanzan bajos niveles de etanol (4% a 12%).

- **Bebidas destiladas:** resultan de la depuración y concentración de las bebidas fermentadas para obtener mayores niveles de alcohol. En este grupo se encuentran bebidas tales como whisky, vodka, ginebra o ron y su graduación oscila entre los 40° y 50°.

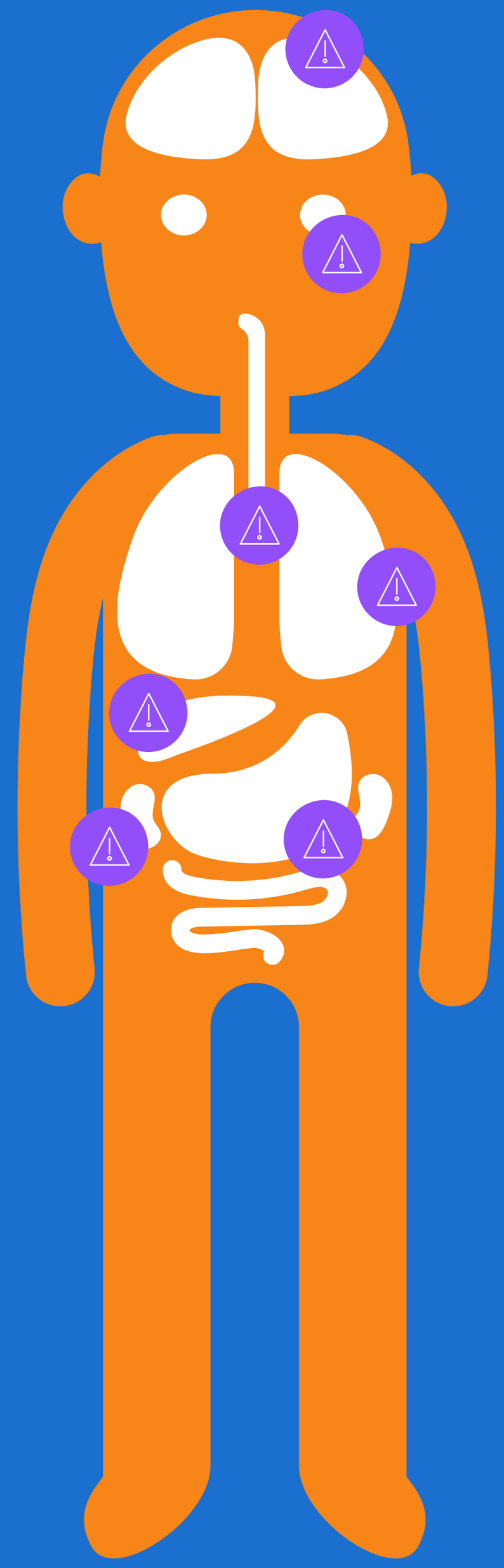
- **Licores:** derivan de la fermentación de hierbas aromáticas y frutos que se enriquecen en su contenido de alcohol y alcanzan un 20% o 30%.

- **Bebidas alcohólicas "sin alcohol":** en los últimos años se han introducido en el mercado bebidas "sin alcohol" (cervezas, vinos). Hay que tener precaución en la lectura de la etiqueta ya que éstas pueden tener 0% de alcohol y otras contener 0,5 a 1%.

# 2.3 Formas de uso y efectos

El alcohol se consume habitualmente por vía oral. Su principal efecto sobre el sistema nervioso central es la depresión progresiva del funcionamiento de los centros cerebrales superiores, lo que produce —según la dosis— desinhibición conductual y emocional.

El etanol es una molécula simple y pequeña, de rápida absorción por el tracto digestivo: los niveles en sangre comienzan a detectarse a los diez o quince minutos de la ingesta y alcanzan su punto máximo entre los treinta y los noventa minutos, dependiendo de si se bebe con el estómago vacío o con alimentos. A partir de ese pico, el organismo lo elimina de forma lenta y constante.



El alcohol se procesa principalmente en el hígado y se elimina del cuerpo sobre todo por la orina, y en menor medida a través de la respiración. Además, aporta energía: cada gramo entrega algo más de siete calorías.

Pero son “calorías vacías”, porque dan energía sin ningún valor nutricional: no traen vitaminas, minerales ni proteínas, a diferencia de los alimentos. Por eso el cuerpo las suma, pero no obtiene nada útil de ellas.

# Unidad de Bebida Estándar (UBE)

Una “unidad estándar” es la medida de una bebida: una copa de vino, un vaso de cerveza o una medida de destilado. El cuerpo elimina el alcohol lento: después de tomar, la concentración en sangre llega a su punto máximo entre media hora y hora y media —depende de si comiste o no—, y recién ahí empieza a bajar en serio. Volver a cero lleva su tiempo: por cada unidad hacen falta varias horas, y si tomaste varias copas, la cuenta se estira toda la noche. Por eso, aunque te sientas bien, durante esa noche vas a seguir teniendo alcohol en sangre, y el cero real recién llega a la mañana siguiente.

En Uruguay: rige la tolerancia cero. El límite legal es 0,0 g/L, así que con una sola copa ya estás fuera de la ley. Por eso, si tomaste, esa noche no manejes.

## 2.4 Alcohol y conducción

Efectos de alcohol dependen de varios factores no es importante.

### El alcohol con otras sustancias

Mezclar alcohol con otras drogas siempre aumenta los riesgos, y muchas veces de formas que no se notan en el momento. Hay dos maneras en que estas mezclas te perjudican: algunas te enlentecen más y otras te engañan.

### Las que te enlentecen más

- Con calmantes o pastillas para dormir (como las benzodiacepinas), los efectos se suman: los dos frenan el sistema nervioso, así que juntos dan mucho más sueño y sedación de lo esperado. La combinación puede llegar a ser peligrosa, porque baja la respiración y el nivel de conciencia.

- Con marihuana se afectan más la coordinación y los reflejos. La reacción se vuelve más lenta, algo especialmente riesgoso si después hay que manejar.

## Las que te engañan

Con cocaína pasa algo engañoso: la cocaína “tapa” la sensación de borrachera. La persona se siente más lúcida y despierta de lo que realmente está, toma más, y cree que puede manejar cuando no está en condiciones.

Con bebidas energéticas pasa algo parecido: mezcladas con alcohol (por ejemplo, con vodka), quitan la sensación de cansancio y de borrachera. Uno se siente despejado, sigue tomando y no registra cuánto alcohol lleva encima.

En todos los casos el resultado es el mismo: te sentís mejor de lo que realmente estás. Y si tomaste —sola o mezclada—, esa noche no manejes.

## Riesgos y contraindicaciones

El consumo de alcohol debe ser cero en:

- Niños, niñas y adolescentes.
- Embarazo y lactancia.
- Personas con enfermedades hepáticas
- En entornos laborales o en el desempeño de actividades laborales.
- Situaciones de conducción de vehículos o manejo de maquinaria.

En Uruguay rige la tolerancia de 0,0 g/l de alcohol en el trabajo. No solo en la conducción. *

## Situaciones de mayor riesgo

El consumo prolongado puede generar dependencia. La interrupción brusca puede provocar síndrome de abstinencia con:

- Ansiedad
- Temblores
- Sudoración
- Convulsiones
- Delirium tremens

*Decreto 128/016 Art. 2 Prohíbase el consumo y la tenencia de alcohol y cualquier otro tipo de droga durante la jornada de trabajo, sea en los lugares de trabajo o en ocasión del mismo

## Recomendaciones y cuidados

- Cuanto menos se consuma, mejor
- Evitar el consumo en situaciones de riesgo
- Comer antes y durante el consumo
- Alternar bebidas alcohólicas con agua
- Evitar la mezcla con otras sustancias
- No conducir
- Cuidar el entorno de consumo

Encontrar un equilibrio entre el disfrute de los beneficios que rodean a las bebidas alcohólicas como ser los relacionales, recreacionales e incluso económicos y el manejo adecuado de los riesgos asociados al consumo excesivo de alcohol, interesa no solo a las instituciones de salud pública, sino al mismo sector comercial de ocio y la gastronomía.

- Un local agradable es aquel en que la gente charla y consume con tranquilidad la comida o bebida que ha encargado.
- Los amigos se pueden encontrar, el cliente que va solo puede tomar lo que desea de manera tranquila.... Y el negocio funciona.
- Las personas que beben demasiado pueden volverse agresivas, provocar peleas, pueden ponerse pesadas con los demás, acosar sexualmente, encontrarse mal, vomitar, etc.
- Al salir, pueden irse manejando un auto o una moto, caerse, etc. Esto que no es agradable para nadie, puede incluso alejar a los clientes del comercio, y generar imágenes desfavorables con relación al local comercial.



**Algunas estrategias para prevenir problemas derivados del consumo de alcohol con sus clientes:**

- Se sugiere adoptar normas claras de la casa para servir bebidas alcohólicas. Capacitar al personal.

- Se deberían adoptar estrategias para prevenir la intoxicación, como por ejemplo, saber detectar la embriaguez a tiempo
- Se puede disponer de medidas para prevenir la violencia.

- En ciertos momentos quizás es conveniente disminuir los volúmenes de la música, sin llegar a apagarla, intentando con esto un cambio en las perspectivas de la gente, así como tranquilizar el ambiente.

- Se deberán adoptar estrategias eficaces para evitar servir a personas menores de edad.

- Se podrán encontrar alternativas de transporte para los casos de aquellos clientes que se encuentran en situación de riesgo para conducir.

- Se debe disponer de puntos de hidratación visibles o formas para la dispensación de agua.

- Promoción de información, mensajes de cuidado y mecanismos de protección.

- Contar con protocolos claros de actuación frente a situaciones de crisis, intoxicación, acoso y violencia u otros riesgos previsibles.

- Informar de forma clara (cartelería en baños por ejemplo) sobre a donde y a quien acudir en caso de necesitar ayuda, querer denunciar o protección.

- lincluir cartelería referente a ser un espacio libre de acoso, violencia o discriminación.

- Contar con protocolos de actuación

## Las normas de la casa deberían incluir:

- No servir alcohol a personas menores de edad
- Fomentar la moderación y el consumo cuidado
- No permitir que los clientes saquen vasos y/o botellas fuera del local.
- Hacer lo posible para que el cliente no conduzca bajo los efectos del alcohol. Por ejemplo, saber cuanto cuesta un taxi para diferentes lugares de la ciudad o informar a los clientes acerca de posibles alternativas a salir en auto y conducir ebrios.
- Las normas deben estar claras y el propietario debe ser un modelo para los empleados. A los clientes les agrada saber que en el local hay normas éticas claras y continentes, aparte de las frías disposiciones legales.
- Ser un espacio libre de acoso, violencia o discriminación.
- Proteger a la clientela y al personal frente al acoso, violencia y discriminación.
- No permitir que el personal consuma alcohol durante la jornada laboral

## Entrenamiento del personal

La dispensación responsable no funciona si no se informa y se genera conciencia en el personal acerca de los riesgos del alcohol y de la cuota de responsabilidad que le corresponde a cada uno.

Es importante el intercambio y el trabajo en equipo: es beneficioso que el personal se reúna para comentar los problemas y los aciertos en la implementación de la dispensación responsable.



## Elementos importantes a saber:

**RECONOCER** conductas de riesgo (algunos ejemplos)

- Bebedor/a solitario/a que repite una consumición fuerte en un breve espacio de tiempo.
- Grupo de amigos que hacen competencias para ver quién consume más.
- Clientes que convierten a su consumo en lo más importante y asocian la diversión al estado de embriaguez provocado por el uso excesivo de alcohol.
- Persona que lleva mucho tiempo bebiendo o que acaba de entrar en el local, pero parece estar intoxicada.
- Mezcla de alcohol con otras sustancias.

**CONOCER** las estrategias a aplicar

A continuación, desarrollamos una serie de estrategias efectivas para la dispensación responsable de alcohol.

# 2.5 Posibles estrategias para prevenir la intoxicación

- Servir comidas para que los alimentos hagan más lenta la absorción del alcohol y porque además mientras el cliente come no bebe, excepto que se trate de un elemento salado, el cual provoca más sed. Ejemplos podrían ser granola, picaditas de alimentos no salados, etc.

- Acompañar el pedido de bebidas alcohólicas con un vaso de agua por cliente. Desde un bar, boliche, o restaurante es fácil promover el consumo de refrescos o agua mineral mediante la política de precios y/o sugerencias al recoger el pedido.

- Evitar promociones de bebidas alcohólicas: 2x1, barra libre, “bebe todo lo que puedas aguantar”, concurso de bebidas o X consumiciones alcohólicas incluidas con la entrada, etc.

- Le sugerimos acercarse en privado al cliente que está bebiendo demasiado, sin tocarlo ni violentarlo. Se le puede ofrecer una bebida sin alcohol mientras se intercambian algunas palabras.

- Intentar que los clientes tengan un lugar para dejar el vaso: con la copa en la mano se bebe más rápidamente y los excesos no mejoran el negocio a mediano y largo plazo.

# 2.6 Detección precoz de la embriaguez

**La intoxicación alcohólica progresa mientras la persona continúa bebiendo:**

- Primero se desinhibe, charla más, ríe, grita. Aquí es importante comenzar a actuar, dando consejos del tipo “tomar agua”, etc.
- Poco a poco puede volverse más agresiva o excitada, con un lenguaje reiterativo y trabado. Aquí se puede intentar conversar con alguien que esté con la persona, para que lo calme o intente que demore la ingesta de alcohol.
- Puede beber más deprisa, tirar el vaso, hacer un lio con el cambio.
- Puede tener problemas para mantenerse de pie, tambalearse.
- Puede meterse con otros, molestar.
- Aparecen mareos, vómitos y hay afectación del nivel de conciencia.
- Evitar la embriaguez de un cliente no siempre es posible, pero por el bien de todos, es necesario negarse a continuar sirviendo a aquellos que ya están intoxicados.
- No pierda la calma: mantengan un tono de autoridad sin ser agresivos. La agresividad sólo violenta la situación, no contribuye a mejorarla. Se puede ser amistoso: “perdoname pero me preocupa tu seguridad si te sirvo otra copa...”
- No rechace al cliente. Mañana volverá a ser bien recibido. Para esto, por ejemplo, se lo puede invitar a irse y regalarle algo como promoción para el otro día.
- Algunos clientes habituales pueden llegar con el pulso tembloroso, y en cambio, se calman con la primera copa: este es un síntoma de dependencia del alcohol, un problema que necesita tratamiento. Si tiene confianza con el cliente procuren hacerle reflexionar sobre su consumo de alcohol y hacerle saber que hay profesionales que pueden ayudarlo (Ver Anexo III con lista de recursos especializados)
- Preste especial atencion a aquellas personas que presentan sintomas de embrigez u intoxicacion que no condice con lo que se les ha servido para beber y pueda sospecharse de alguna forma de sumision quimica u otra forma de intoxicacion involuntaria. Estas son situaciones de mayor riesgo.

# 2.7 Prevención de la violencia

La buena convivencia en el local depende tanto de los clientes como del personal. En este sentido, es fundamental promover un ambiente seguro, libre de violencia y de situaciones de acoso.

Se deben hacer cumplir las normas de admisión con autoridad, pero sin violencia, dejando en claro que no se tolerarán conductas agresivas, intimidatorias o de acoso hacia otras personas.

El consumo de alcohol puede afectar la percepción y los límites personales, aumentando el riesgo de conductas inapropiadas como el acoso (comentarios insistentes, contacto físico no consentido, persecución, etc.). Por eso, el personal debe estar atento no solo a conflictos visibles, sino también a interacciones que generen incomodidad o malestar.

⚠ **Si un cliente comienza a mostrarse agresivo o a incomodar a otra persona:**

- Es necesario intervenir de forma temprana para evitar que la situación escale.
- Se recomienda acercarse con una actitud calmada, hablar con suavidad y marcar límites claros.
- Se puede ofrecer bebidas no alcohólicas y reducir el consumo.
- Es importante separar a las personas involucradas y brindar apoyo a quien pueda estar siendo afectado/a.
- En caso necesario, se debe solicitar que la persona se retire del local.
- Si la situación se agrava, se debe dar aviso al personal de seguridad o a la policía.
- Asimismo, ciertas medidas ambientales contribuyen a la prevención de la violencia y el acoso, como retirar regularmente objetos que puedan ser utilizados como elementos de agresión (vasos, ceniceros, etc.) y, en algunos contextos, utilizar vasos de plástico.

## Prevencion del acoso y la violencia basada en género.

- El consumo de alcohol u otras sustancias en ningun caso justifica el acoso sexual ni atenúa la responsabilidad del agresor.

- El consentimiento válido es siempre aquel que es un consentimiento activo, libre e informado. Es importante dar mensajes directos sobre qué es el consentimiento "Solo un Sí es Sí", "El consentimiento bajo intoxicación, sobredosis o ebriedad es nulo".

- Establecer carteleria de protección frente al acoso en baños u otros lugares del establecimiento, que incluyan donde y a quien dirigirse como medida de protección frente al acoso, percepcion de intoxicación, en especial frente a riesgo de sumisión química, por parte de la propia persona u otra que brinde ayuda.

- Alentar a clientes que adviertan al personal si ven situaciones de inusuales o de riesgo que puedan suponer sumision quimica, acoso, violencia sexual u otras formas de violencia.

- Capacitar al personal y definir Rutas de actuación o protocolos ante situaciones de violencia de género, acoso o sumisión química, que definan instrucciones claras para el personal de cómo actuar si alguien pide ayuda, detectan una situación de acoso o alguien se encuentra desorientado o en situación de riesgo, o ven acciones que puedan suponer intentos de sumisión química.

- Contar con puntos violetas o espacios de resguardo. Habilitar áreas físicas donde las personas puedan sentirse protegidas, puedan desescalar situaciones de ansiedad o crisis de pánico y recibir contención y apoyo. En especial que el abandono del local sea seguro.

# 2.8 Evitar servirle alcohol a personas menores de edad

El propietario de un local es responsable de la dispensación a personas menores de edad. Algunos locales también tienen una edad mínima de admisión que debe hacerse cumplir mediante la acción del personal de la puerta, que debe pedir la cédula de identidad en el caso de duda. Hay que evitar que las personas menores de edad entren sin permiso y que se les suministre alcohol directa o indirectamente a través de un emisario de mayor edad.

# 2.9 Facilitar Transporte alternativo

**El personal del local podría:**

- Ofrecerse a llamar a un familiar o amigo para que recoja al cliente intoxicado.
- Ofrecerse a llamar a un taxi. Por ejemplo, saber cuanto cuesta un taxi, para diferentes lugares de la ciudad o informar a los clientes acerca de alternativas a salir en auto y conducir bajo los efectos de alcohol.
- Sugerir que los acompañe a casa un amigo sobrio.

Recuerden que una persona fuertemente intoxicada también puede verse involucrada en un siniestro como peatón.



⚠ Recuerde, es muy **IMPORTANTE**:

- No servir bebidas alcohólicas a las personas menores de 18 años
- No servir a personas intoxicadas y no facilitar la embriaguez de un cliente que está bebiendo de más.
- Intentar disuadir a los clientes de emprender actividades arriesgadas cuando han bebido demasiado (Por ejemplo, conducir)



## Pistas para manejar una situación difícil:

- No servir más a un cliente puede resultar muy difícil. Es muy importante que lo haga con tacto y sensibilidad.
- No espere a que sea demasiado tarde: actúe ante los primeros síntomas de intoxicación.
- No humille al cliente. Evite decirle que está borracho o que ha bebido demasiado.
- No pierda la calma: es importante que vuestro tono de voz sea tranquilo. Ser firmes no significa perder la amabilidad. No alce la voz. Procure tranquilizar al bebedor/a sí pierde la compostura.
- Sea respetuoso. Con toda delicadeza puede decirle cosas como: “me preocupa tu seguridad”, “si te sirvo otra, tendré problemas”, etc.
- No toque nunca al cliente. Aunque no sea una persona agresiva, un gesto de aproximación puede ser mal interpretado.
- Sea discreto y no ponga en evidencia al cliente ante terceros.
- Justifique la negativa: explique por qué no puede servirle lo que pide. Recuerde centrarse en la conducta, no en el individuo.
- Algunos clientes piensan que se les impedirá la entrada futura al local. Recuerdenle que mañana será bien recibido.
- Ofrézcale alternativas: bebidas sin alcohol, pedir un taxi, etc. Comente que esta será, al menos de momento, la última copa, si creen que así ayudarán a su cliente a salvar la imagen delante de sus amigos.
- Comunique e intercambie sobre lo sucedido al resto de sus compañeros de la plantilla del local
- Refuerce el mensaje si se trata de un cliente habitual. Mañana estará más receptivo para escuchar y entender las razones de su conducta para no servirle más alcohol.

# 2.10 Para saber más sobre el alcohol ¿Qué es la alcoholemia?

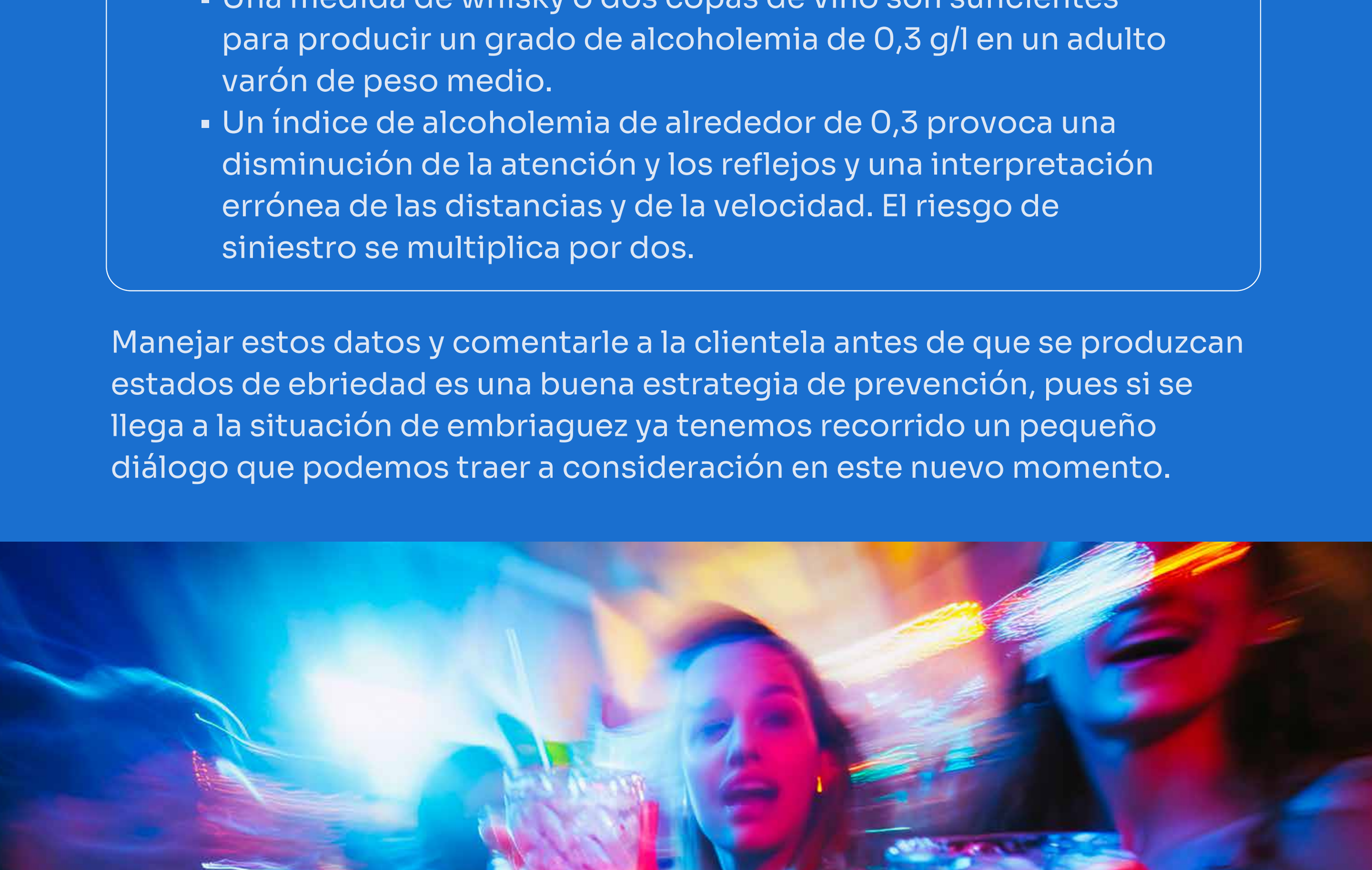
**ALCOHOLEMIA** es la cantidad de alcohol que hay en sangre después de haber ingerido bebidas alcohólicas. Se mide en gramos por litro de sangre, directamente en la sangre e indirectamente a través del aire expirado.

El grado de alcoholemia va subiendo más o menos rápidamente durante la primera hora después de haber bebido, según la persona esté o no en ayunas. Así pues se puede tardar hasta 60 minutos en sentir el efecto de lo que se ha bebido. Por lo tanto, si uno maneja justo después de haber bebido, el nivel de alcoholemia es posible que aún esté aumentando, por lo que la persona se puede sentir que está en condiciones de manejar y - paulatinamente mientras maneja - sus condiciones empiecen a mermar aumentando las probabilidades de protagonizar un siniestro.

**Algunos datos a tener en cuenta:**

- Una medida de whisky o dos copas de vino son suficientes para producir un grado de alcoholemia de 0,3 g/l en un adulto varón de peso medio.
- Un índice de alcoholemia de alrededor de 0,3 provoca una disminución de la atención y los reflejos y una interpretación errónea de las distancias y de la velocidad. El riesgo de siniestro se multiplica por dos.

Manejar estos datos y comentarle a la clientela antes de que se produzcan estados de ebriedad es una buena estrategia de prevención, pues si se llega a la situación de embriaguez ya tenemos recorrido un pequeño diálogo que podemos traer a consideración en este nuevo momento.



## ¿Cómo quitarse el alcohol de encima?

Ni con café, ni provocando el vómito, ni tomando aire, ni tomando un estimulante, ni una aspirina...**Nada ayuda a eliminar el alcohol en sangre, salvo el paso del tiempo.**

Lógicamente, si se van reiterando los consumos, la alcoholemia vuelve a aumentar antes de haberse eliminado el alcohol anterior. Una persona que haya bebido unas cuantas copas necesitará, al menos tantas horas como el número de bebidas que haya consumido (calculando dos horas desde la última consumición) antes de estar en condiciones de funcionar con normalidad.

- El sexo, la edad, el estado del estómago (vacío o lleno), el estado de salud y las posibles medicaciones concomitantes influyen en los efectos del alcohol y en la velocidad de absorción y eliminación del alcohol.

- A las mujeres el alcohol les afecta más rápidamente. En general pesan menos y tienen mayor contenido de grasa en el cuerpo que los hombres, por lo que el alcohol se concentra más en la sangre.

- Con el estómago lleno, el alcohol tarda más en ser absorbido. Las enfermedades, el cansancio o el estrés hacen a la persona más vulnerable al alcohol. Muchos medicamentos suman sus efectos a los del alcohol, lo que favorece reacciones tóxicas, somnolencia, disminución del rendimiento y mayor riesgo a la hora de conducir.

Diversos estudios han señalado una asociación relevante entre los siniestros de tránsito y el consumo excesivo de alcohol.

La tolerancia que desarrollan los bebedores crónicos en relación a los efectos del alcohol hace que no se les note tanto los efectos, pero no cambian la velocidad de eliminación del alcohol ni el nivel de alcoholemia, el cual será tan elevado y tardará tanto en normalizarse como en en caso de una persona no acostumbrada a la bebida. Por lo que evaluar la situación propia o ajena en base a que la persona parezca o no borracha, nos puede llevar a equívocos.

# ANEXO



# ANEXO I

## ¿Cómo calcular cuánto tomás?

(tabla de bebida, cantidad y unidad de bebida)

| Bebida | Formato / Medida | Graduación | Unidades (UBEs) |
|---|---|---|---|
| **Cerveza** (Lata pequeña) | 355 ml | 5% | 1.4 |
| **Cerveza** (Lata estandar / clásica) | 473 ml | 5% | 1.9 |
| **Cerveza** (Lata grande) | 710 ml | 5% | 2.8 |
| Cerveza (Botella) | 1000 ml (1L) | 5% | 4.0 |
| **Vino** (Copa estandar) | 140 ml | 13% | 1.5 |
| **Destilados** (Whisky, Ron, Vodka, Gin) | 50 ml (1 medida) | 40% | 1.6 |
| **Destilados** (Combinados /Medida doble) | 100 ml | 40% | 3.2 |

# ANEXO II

**Regulaciones vigentes con relación a la venta y consumo de bebidas alcohólicas**

En nuestro ordenamiento jurídico, a nivel nacional y municipal se recogen diferentes disposiciones que regulan la fabricación, elaboración, expendio, venta y consumo de bebidas alcohólicas.

Sin perjuicio de la multiplicidad de normativas vigentes, a continuación se resumen aquellas de mayor interés a los efectos de este material.

Comenzamos con las disposiciones previstas en la Constitución de la República que en sus artículos 7, 41, 44, 46 (entre otros) establece los derechos y obligaciones por parte del Estado, así como de los ciudadanos de la República con el fin de proteger la salud e integridad física, calidad de vida, perfeccionamiento físico, moral y social de todos los habitantes del país.

**Según el Código Penal (artículo 361 numeral 6)** quien se presenta en lugar público en estado de grave alteración psíquica producida por el alcohol podrá ser sancionado con una multa que va desde 10 UR a 100 UR o con prisión equivalente.

**Ley de alcohol**

**Articulo 1** La presente ley es de orden público y sus disposiciones de interés general, teniendo por objeto contribuir a gestionar los riesgos y prevenir los daños asociados al consumo problemático de bebidas alcohólicas, promoviendo y ejecutando medidas que tiendan a proteger y velar por los derechos, la salud integral y el bienestar de todos los habitantes de la República Oriental del Uruguay. En este sentido, regula las actividades tendientes a distribuir, comercializar, vender, ofrecer o suministrar a título gratuito, promocionar, patrocinar o publicitar bebidas alcohólicas

En nuestro ordenamiento jurídico, a nivel nacional y municipal se recogen diferentes disposiciones que regulan la fabricación, elaboración, gasto, venta y consumo de bebidas alcohólicas.

Sin perjuicio de la multiplicidad de normativas vigentes, a continuación se resumirán aquellas de mayor interés a los efectos de este material.

Desde el punto de vista de la jerarquía de las normas, comenzamos con las disposiciones previstas en la Constitución de nuestra República que en sus artículos 7, 41, 44, 46 (entre otros) establece los derechos y obligaciones por parte del Estado, así como de los ciudadanos de la República con el fin de proteger la salud e integridad física, calidad de vida, perfeccionamiento físico, moral y social de todos los habitantes del país.

Según el Código Penal (Artículo 361 numeral 6) quien se presente en lugar público en estado de grave alteraciones psíquicas producidas por el alcohol podrá ser castigado con una multa que va desde 10 UR a 100 UR o con prisión equivalente.

# PERSONAS MENORES DE 18 AÑOS

En cuanto a la protección de las personas menores de edad, nuestra normativa establece:

- **En el artículo 15 de la Constitución** se prevé el principio general de protección del Estado a niños, niñas y adolescentes, estableciendo en su literal E la prohibición de estimular el consumo de tabaco, alcohol, inhalantes y otras drogas.

- **Por su parte, la Ley N.º 19.855** establece que: Se prohíbe la venta, suministro o entrega de bebidas alcohólicas a personas menores de 18 años.

- Se prohíbe el ingreso de personas menores de edad a locales bailables, pubs o establecimientos similares donde el consumo de alcohol sea central, salvo excepciones previstas por la normativa.

- Los responsables de los establecimientos deben exigir documentación que acredite la mayoría de edad cuando existan dudas.

En este marco, el personal cumple un rol clave en la prevención, debiendo:

- Controlar el acceso de personas menores de edad.

- Evitar cualquier forma de facilitación o tolerancia del consumo de alcohol en menores.

- Actuar de forma responsable ante situaciones de riesgo, priorizando la protección de niños, niñas y adolescentes.

La protección de las personas menores no solo implica el cumplimiento de la normativa, sino también la promoción de entornos seguros, libres de violencia, consumo problemático y situaciones de vulneración de derechos.

# Limitaciones a la venta, ofrecimiento o suministro de bebidas alcohólicas

**Artículo 10**
La venta, ofrecimiento o suministro de bebidas alcohólicas a mayores de dieciocho años de edad podrá realizarse exclusivamente por parte de quienes estén inscriptos en el registro que crea la presente ley y normativa aplicable en la materia.

Para los menores de dieciocho años de edad será de aplicación lo previsto en el **artículo 187 de la Ley N° 17.823**, de 7 de setiembre de 2004 (Código de la Niñez y la Adolescencia).

**En el artículo 187 del Código del Niño** se prevé (prohibición de proveer); prohíbase la venta, provisión, arrendamiento o distribución a personas menores de dieciocho años de bebidas alcohólicas.

Se fiscaliza esta disposición de acuerdo al **artículo 188 del Código del Niño** que establece:

- la fiscalización de lo establecido en los **artículos 181 a 187 de este Código** sera facultad del INAU

- las empresas o los particulares que no cumplan con las obligaciones impuestas en los artículos 181a 187

## Eventos

En cuanto a los eventos de concurrencia masiva, podemos distinguir;

En los eventos deportivos la ley 17.951
establece la prohibición de venta de bebidas alcohólicas en eventos deportivos

**Ley 17.951**

**Artículo 8** (Ventas de bebidas alcohólicas).

Facúltase al Ministerio del Interior a disponer la prohibición total o parcial de venta de bebidas alcohólicas en los eventos deportivos de una misma disciplina que estime pertinentes.

**Concentracion masiva de personas: (SINAE)**

# Anexo III

## Acceso al agua gratuita

# ANEXO V

## La dispensación responsable

### Menores

En cuanto a la protección de los menores, nuestra normativa establece:

En el artículo 15 de la Constitución se prevé el principio general de protección del Estado a los niños y adolescentes, estableciendo la prohibición en su literal E) de estimular el consumo de tabaco, alcohol, inhalantes y drogas.
En el artículo 187 del Código del Niño se prevé: “Prohibido de proveer”. Prohíbase la venta, provisión, arrendamiento o distribución a personas menores de dieciocho años de bebidas alcohólicas.

Se fiscaliza esta disposición de acuerdo al artículo 158 del Código del Niño que establece:

- La fiscalización de lo establecido en los artículos 181 a 187 de este Código, será facultad del Instituto Nacional del Menor*.

- Las empresas o particulares que no cumplan con las obligaciones impuestas en los artículos 181 a 187 de este Código, serán sancionados con una multa, a juicio del Juez, en 50 UR (cincuenta unidades reajustables) y 200 UR (doscientas unidades reajustables), según los casos.

En los casos de reincidencia, podrán duplicarse los referidos montos. Las multas serán recaudadas por el Instituto Nacional del Menor*.

*Actualmente por Ley Nro. 17.823 del año 2004, se denomina Instituto del Niño y Adolescente del Uruguay - INAU.

# ANEXO VI

## Horarios de venta

En cuanto a los límites de horarios de venta, existen las siguientes disposiciones:

En el artículo 75 de la Ley 17.243 con sus respectivos Decretos reglamentarios, se expresa lo siguiente en cuanto al suministro de bebidas alcohólicas: “Prohibición de expendio o suministro de bebidas alcohólicas o su ofrecimiento a todas las personas entre las 0 y 6 horas de la mañana en locales que no cuenten con habilitación para ello”.

Los infractores estarán sujetos al pago de una multa que la reglamentación establecerá de 100 a 1.000 UR, considerando la gravedad de la infracción y los antecedentes del infractor.

## Eventos

En cuanto a los eventos de concurrencia masiva, podemos distinguir:

En los Eventos Deportivos la Ley 17.951, establece “la prohibición de venta de bebidas alcohólicas en eventos deportivos y las zonas de influencia donde éstos se realicen”. En los Eventos Artísticos de concurrencia masiva, a través de un decreto del Poder Ejecutivo se prohibió el consumo de bebidas alcohólicas en la vía pública y en todas aquellas zonas o lugares de uso público. En forma especial el texto prohíbe: “La venta, expendio, consumo y/o suministro a cualquier título de bebidas alcohólicas en los lugares en donde se efectúen eventos de convocatoria masiva y dentro de un radio de 500 metros de dichos lugares, dos horas antes y hasta dos horas después del desarrollo del evento respectivo”. Los envases incautados a los infractores serán vaciados por agentes policiales.

# ANEXO VII

**Lista de recursos**

---

Atención y orientación en consumo de drogas
Centro de Información y Referencia de la Red Nacional de Atención en Drogas – “Portal Amarillo”
**Tel.: 2309 1024**

---

Línea gratuita por consumo problemático de drogas
***1020 (gratuito)**
Secretaría Nacional de Drogas

---

Por más información sobre servicios especializados:
**Tel.: 150 (interno 1225)**

---

Servicios especializados
Departamento de Prevención de Adicciones – INAU
**2915 7317 - 2915 0712 -2203 7195 - 2203 0289.**

---

Unidad Académica de Toxicología – Facultad de Medicina, Hospital de Clínicas
Consulta telefónica las 24 hs.
**Tel. para consultas: 1722**

---

Policlínica de Farmacodependencia – Hospital Maciel
**2915 3000 interno 1004 o 1005**

---

Emergencias y urgencias médicas
Ministerio de Salud Pública – SAME (ASSE)
**Tel.: 105**

---

CASMU
**Tel.: 1727**

---

UCM Falck
**Tel.: 147**

---

SEMM
**Tel.: 159**

---

SUAT
**Tel.: 133**

---

UCAR
**Tel.:1955**

---

Alerta Médica
**Tel.:1711**

---

**Otras líneas de emergencia**
Policía
**Tel.: 911**

Presidencia
Uruguay

Secretaría Nacional
de Drogas

Eventos
Cuidados