

VIVE EN EQUILIBRIO, DIVIÉRTETE SANAMENTE

Alcohol.- Nos referimos al etanol o alcohol etílico, que es un líquido incoloro e inflamable y el único apto para el consumo humano.

Los riesgos asociados al abuso en el consumo de alcohol, en una sola ocasión, dependerán de las características personales y de la actividad que se esté desarrollando o vaya a realizarse.

Otros factores que debemos considerar al consumir alcohol son:

- Edad
- Género
- Estatura y peso
- Estar embarazada
- Tomar medicamentos
- Tener problemas de salud
- Estado de ánimo
- Consumir bebidas formales
- Busca lugares seguros

En pequeñas cantidades parece que estimula porque inhibe las funciones cerebrales que se relacionan con el aprendizaje, el juicio y el control y provoca:

- Desinhibición
- Euforia inicial
- Disminución de la tensión

Al aumentar la dosis se manifiesta alteración del equilibrio, habla, visión y oído, como también:

- Mala coordinación
- Disminución de reflejos
- Confusión
- Alteración de la atención y el rendimiento intelectual

El abuso de alcohol puede conducir a la dependencia del mismo. En un inicio, se consume para conocer sus efectos, luego se pasa a un consumo ocasional y, finalmente, se da un consumo habitual, que es donde aumenta la tolerancia y en algunos casos se desarrolla la enfermedad del alcoholismo.

El exceso de alcohol produce una sensación de falsa seguridad, una lentitud de reflejos y como consecuencia, una lentitud de respuesta ante el peligro.

Pautas de consumo responsable

Algunos tips que te podemos compartir:

1. **Siempre respeta al no bebedor.** Nunca debes forzar a nadie a beber si no lo desea.
2. **Nunca des de beber alcohol a un menor de edad,** ya que además de ser un delito, ni su cuerpo ni su cerebro han terminado su desarrollo.
3. **Si eres mayor de edad, estas sano y has decidido beber,** hazlo de forma responsable y moderada.
4. **Nunca conduzcas vehículos si has bebido.** El beber en exceso disminuye los reflejos de manera considerable y puedes causar un accidente fatal, **NO pongas en riesgo tu vida,** la de tu familia, la de tus amigos y la de gente inocente.

Si eres mayor de edad y has decidido beber, toma en cuenta estas sugerencias; conseguirás beber menos, y minimizar los riesgos:

- Come algo antes de beber.
- No consumas productos de dudosa procedencia.
- En un día no tomes más de dos copas si eres mujer adulta sana y no más de tres si eres hombre adulto sano.
- Saborea la bebida. Bebe pequeños sorbos y no de golpe. Evita los "shots".
- No tomes más de una copa por hora.
- Toma alguna bebida sin alcohol entre copa y copa.
- Intenta no tener el vaso en la mano.
- No concentres toda la bebida en un día, una tarde o una noche.
- Si vas a conducir un vehículo o tienes que realizar una actividad de precisión, o de riesgo, no bebas.
- Nunca te subas a un coche con un conductor que ha bebido.
- Si un día te excedes en el consumo de alcohol, evita el consumo durante varios días, para que el hígado vuelva a funcionar normalmente.

Tipos y números de bebidas UNIDADES de alcohol

Algunos riesgos al ABUSAR de las bebidas con alcohol:

- Afecta tu salud física y emocional.
- Afecta tus estudios, tu trabajo y tus relaciones interpersonales.
- Disminuye tu capacidad crítica y podrías llegar a hacer cosas que jamás harías si estuvieras sobrio.
- Aumenta tu tolerancia al alcohol.
- Baja tu autoestima y puede producir ansiedad y angustia.
- Te produce crudas físicas y morales.
- Enfermedades del hígado.
- Anemia relacionada con el alcohol y problemas nutricionales
- Pierdes la capacidad para tomar decisiones.

JAIME CAMIL HABLA SOBRE LAS VERDADES Y MENTIRAS ACERCA DEL ALCOHOL

1. Con alcohol te diviertes más.-

Muchos jóvenes creen que ponerse hasta atrás los hace el alma de la fiesta. No existe nada más falso que esto; cuídate a ti mismo.

2. Si estoy triste el alcohol me ayuda.-

Estar triste o deprimido provoca que se apresuren los efectos del alcohol ya que tu estado emocional puede acelerar en tu cuerpo su absorción. Te puedes sentir peor todavía.

3. Remedios para cortar rápido la borrachera.-

Algunos dicen que tomar café cargadísimo, bañarte con agua muy fría o bailar "quema" el alcohol a través del sudor, eso es una mentira, ni parándote de cabeza vas a desaparecer más rápido los efectos del alcohol, **mejor consúmelo moderadamente.**

4. Con una pastilla de menta o chicle libro el alcoholímetro.-

Totalmente falso. El aire que exhalas no sale de tu boca sino de tus pulmones. Si te excediste en el alcohol hay dos cosas que no pueden hacerse a la vez: **"O TOMAS O MANEJAS"**

Si tienes dudas o necesitas apoyo, acude a tu DIF más cercano o Centro Nueva Vida o llama al 01 800 911 2000.

www.fundaciondomecq.org