

## VIVE EN EQUILIBRIO, DIVIERTETE SANAMENTE

Si estás cansado de oír los rollos de siempre, que ni siquiera te explican bien qué onda con el abuso del alcohol, échale un ojo a esta sencilla guía, para que seas tú quien controle al alcohol y no que éste te controle a ti. ...

¡ah! y por favor NO le des de beber **alcohol** a ninguna persona que no desee hacerlo y mucho menos a un menor de edad.

### **¿Qué le pasa a tu cuerpo si abusas del alcohol?**

Quizá ya sabes que corres el riesgo de hacer el ridículo, arrepentirte de las cosas que hiciste o dijiste la noche anterior, o manejar y provocar un accidente que podría ser fatal.

**Probablemente nadie te ha dicho sobre los daños que le causarías a tu cuerpo si abusas continuamente del alcohol. No se trata de asustarse, sino que cuides de ti mismo y de tu cuerpo.**

**Desinhibición** - Efectivamente, el consumo de alcohol en exceso, ayuda a liberarte de tus tabúes, pero también te aparta de tu lado más consciente. Bajo los efectos del alcohol podrías hacer cosas de las que luego te puedes arrepentir, o bien, poner en riesgo tu salud o tu vida.

**Otros daños a tu cuerpo** - Obviamente, como el alcohol va primero al estómago, puedes irritarlo y desarrollar úlceras, pancreatitis y algunas otras "itis". Las consecuencias más conocidas son las del hígado.

### **¿Es cierto que el alcohol daña más a mujeres que a hombres?**

El hígado es como un gran laboratorio del alcohol. Los hombres por su estatura y peso lo metabolizan un poco más rápido que las mujeres, ya que ellas por lo general son de una complexión más pequeña, tienen menos tolerancia y más grasa; debido a **ésto** el alcohol llega más rápido a la sangre y al cerebro.

## ¿QUE ME PUEDE PASAR SI ABUSO DEL ALCOHOL?

- El problema de beber en exceso es que tu cuerpo puede resultar afectado; lo peor es que éstos daños actúan sin que te des cuenta.
- Cuando bebes alcohol en exceso disminuyen tus reflejos en forma considerable y si conduces puedes provocar un accidente. No pongas en riesgo tu vida y la de tus amigos.
- Evita ser rechazado y no caigas mal por abusar del alcohol.
- Si decides tomar, sé moderado en tu consumo.

VIVE TU VIDA CON RESPONSABILIDAD

## CONSEJOS PRACTICOS PARA SALIR BIEN LIBRADO DEL ALCOHOL

Si ya decidiste tomar y eres mayor de edad, sigue estos prácticos consejos:

- **Planea tu salida** a lugares que conoces y procura siempre ir acompañado.
- **No** consumas bebidas en barras libres o que veas de dudosa procedencia.
- **Come antes de irte al antro o fiesta**, la comida te ayudará a mantenerte en una pieza. También come algo mientras bebes, ayudará a que tu cuerpo no absorba el alcohol tan rápido.
- **iLlévatela leve con los tragos!** Lo primero es no tener prisa al beber **y** además intercala bebidas sin alcohol entre uno y otro trago y por supuesto, no aceptes "Shots".
- **iQue nadie decida por ti!** Sólo tú sabes qué, cómo, cuánto, cuándo y en dónde bebes. No permitas que nadie te presione e intente tomar el control de tu vida.
- **Nunca manejes bajo los efectos del alcohol**, si te sientes mal y llevaste auto, mejor comunícate con tus papás para que te pasen a recoger o pide un taxi de sitio y ojo, **NUNCA** te subas con alguien que haya bebido **y quiera conducir**.

- **Acércate a tus papás**, platica con ellos. No tengas duda que ellos son tu mejor opción.

### **Entonces, ¿me encierro hasta que termine de crecer?**

La solución no está en encerrarse, la clave es **Vivir en equilibrio, diviértete sanamente.**

## **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 aceleren los efectos, ya que tu estado emocional puede acelerar en tu cuerpo su absorción del alcohol. 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 "quemar" 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"**