

Una lata o botella de cerveza de 360 ml tiene tanto alcohol como un trago de whisky de 30 ml o una copa de vino de 120 ml

Mitos y realidades sobre el consumo de alcohol:

Mito	Realidad
Es un "alimento"	El alcohol no contiene nutrientes benéficos, como vitaminas, proteínas o minerales. El hígado tan sólo lo metaboliza y lo convierte en GRASA.
"Combate" el frío	Produce sensación momentánea de calor porque dilata los vasos sanguíneos. Pasado el efecto, se vuelve a sentir frío.
El que aguanta más alcohol, es más fuerte	"Aguantar mucho" es el resultado de haberse acostumbrado a tomar alcohol. El organismo sufre igual daño pero la persona no se entera.
Ayuda a "ligar" y facilita las relaciones sexuales	El consumo de alcohol hace que las personas actúen torpemente; al perder el control, parecen más desenvueltas, resultando desagradables y molestas. La calidad de las relaciones sexuales es deficiente e incluso se pueden tener sin haberlas planeado.
Beber sólo los fines de semana "no es perjudicial"	El daño por consumo de alcohol depende de la frecuencia y cantidad ingerida. Para quien ya tenga signos de deterioro y para los menores, cualquier consumo es perjudicial.
Se elimina más rápido haciendo ejercicios	La mayor parte del alcohol tomado llega a la sangre y de ahí se extiende por todo el cuerpo.
Daña por igual a hombres y mujeres	Las mujeres generalmente tienen menos peso y más grasa. Por ello, la misma cantidad de alcohol les causa más daño.

¿Qué es el alcohol?

Es una droga depresora, que afecta a todos los órganos del cuerpo del bebedor. Su consumo progresivo puede generar enfermedades psicológicas y de afectación social.

El alcohol es un sedante con efectos parecidos a los de los barbitúricos. Además de los efectos sociales de su consumo, la intoxicación alcohólica puede causar envenenamiento o incluso la muerte; el consumo intenso y prolongado origina en ocasiones trastornos mentales, físicos y orgánicos. (OMS, Glosario de Términos Alcohol y Drogas).

La intoxicación alcohólica está asociada al deterioro de las funciones neurológicas y de las habilidades motoras. El uso intenso se asocia a un mayor riesgo de ciertos tipos de cáncer, daños cerebrales y enfermedades del hígado. El abuso es la antesala del alcoholismo, y se manifiesta como un patrón de consumo que afecta las relaciones interpersonales, la capacidad de trabajo y la toma de decisiones responsables.

El alcoholismo o dependencia del alcohol es una enfermedad diagnosticable caracterizada por un deseo intenso de consumir alcohol sin parar, conociendo las consecuencias nocivas de hacerlo.

¿Está usted en riesgo de ser alcohólico?

Existen una serie de factores de riesgo que influyen para que una persona desarrolle una adicción al alcohol. Lea cuidadosamente los siguientes factores:

Factores genéticos: No hace falta una prueba genética. Sólo pregúntese: ¿recuerda algún pariente cercano (padres, abuelos, tíos) que haya tenido problemas por consumir alcohol? En caso positivo, usted está en mayor riesgo.

Factores culturales o tradicionales: Cuando en las actividades familiares, laborales o comunitarias se acostumbra consumir alcohol, las personas que lo ingieren con regularidad tienen un mayor riesgo de sufrir daños.

Los factores psicológicos: Los seres humanos experimentan dificultades y problemas que pueden causar soledad, tristeza, enojo, insomnio, frustración, ansiedad o estrés. Se puede creer que la solución se encuentra en el consumo de alcohol. Cuando pase el efecto, las dificultades seguirán ahí, lo que propiciará un círculo vicioso.

Hay evidencia de que el consumo de alcohol está asociado a una mayor cantidad de episodios de violencia: agresiones, actos delictivos y accidentes de tránsito.

Factores que agravan los efectos del consumo de alcohol:

- ✓ **Edad:** su consumo resulta más nocivo en la adolescencia, porque en ella ocurre la maduración física, mental y afectiva. El cerebro humano alcanza su madurez aproximadamente a los 25 años.
- ✓ **Sexo:** las mujeres son más vulnerables a los efectos del alcohol.
- ✓ **Peso corporal:** los efectos se alcanzan con más rapidez en las personas delgadas.
- ✓ **Mezcla con otras drogas:** se potencian los efectos nocivos del alcohol e incrementa el riesgo de reacciones imprevistas.
- ✓ **Combinación con bebidas energizantes:** agrava intoxicación por falsa sensación de bienestar.
- ✓ **Falta de comida:** Consumir alcohol en ausencia de otros alimentos agudiza los efectos de la intoxicación.
- ✓ **Rapidez con que se ingiere:** concentrar el consumo de alcohol en un breve lapso hace que sean más intensos los efectos.
- ✓ **Dosis ingeridas:** a mayor dosis ingerida más severos son los síntomas: euforia, desinhibición, pasando por embriaguez y descoordinación física y mental, hasta llegar al coma etílico e, incluso, colapso cardiorrespiratorio.

Considere los beneficios de evitar el consumo de alcohol:

- ▶ Se evita la formación de grasa innecesaria.
- ▶ Se maximiza el goce responsable de sus relaciones sexuales
- ▶ Se pueden entablar conversaciones coherentes con pleno dominio de la situación.
- ▶ Tendrá más energía.
- ▶ Puede estar alerta ante cualquier situación inesperada.
- ▶ Mantiene una mejor condición para el deporte, el estudio, el ocio y el trabajo.
- ▶ Dispone de más tiempo para actividades sustantivas y productivas.
- ▶ Se dispone de más dinero para ahorrar o gastar en usted y su núcleo familiar.
- ▶ Se siente más dignidad por no convertirse en un títere de la publicidad.
- ▶ Queda en mejor situación de resolver sus problemas en forma definitiva.
- ▶ Conserva un aspecto saludable y atractivo.
- ▶ Reduce el riesgo de verse involucrado en accidentes.
- ▶ Brinda tranquilidad y alegría a sus seres queridos.