

EFFECTOS Y CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE ALCOHOL



¿QUÉ SABEMOS SOBRE EL ALCOHOL?



BEBIDAS ALCOHÓLICAS



Han sido conocidas y consumidas por el ser humano a lo largo de la historia.

En ellas está presente el **etanol**, el cual es incoloro, de olor característico y el causante de la **intoxicación o borrachera**.

El alcohol se obtiene a través de:

- **Fermentación** de frutas y cereales (sidra, cerveza y vino), el porcentaje de alcohol es de entre 5 y 10°.
- **Destilación**, depuración de bebidas fermentadas (vodka, ginebra, whisky, ron, etc.). Más de 20°.



¿POR QUÉ TANTA GENTE BEBE ALCOHOL?



CONSUMO DE ALCOHOL



- Sustancia que está socialmente aceptada.
- Asociada a celebraciones y fiestas.
- Aparece en las redes sociales y en los medios de comunicación.
- Barata y accesible.
- Falta de información sobre las consecuencias negativas.
- Falta de alternativas de ocio.
- Presión grupal, mucha gente lo hace.
- Se busca el efecto que ocasiona el alcohol.

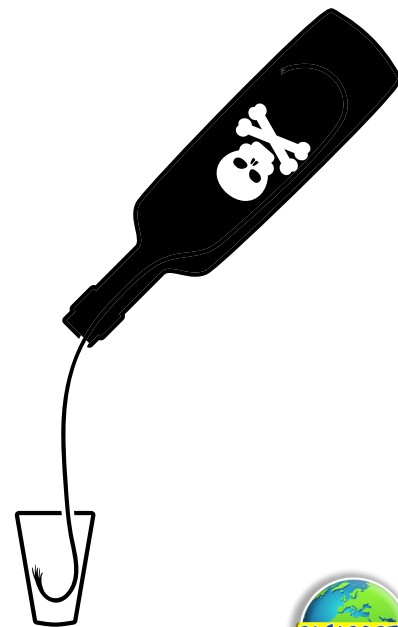
¿ES EL ALCOHOL UNA DROGA?



EL ALCOHOL, UNA DROGA

Según la OMS, droga es toda sustancia que introducida en el organismo produce una alteración del funcionamiento del sistema nervioso central de la persona y puede crear dependencia física, psicológica o ambas.

Por tanto, **el alcohol es una droga**. Su uso está muy normalizado y es cultural. Sin embargo, es una de las drogas con más **efectos nocivos** para la **salud física y mental**.



**¿A QUÉ EDAD SE EMPIEZA A
CONSUMIR ALCOHOL?
¿CUÁL ES LA BEBIDA MÁS CONSUMIDA?**



ALCOHOL Y ADOLESCENCIA



El alcohol está muy presente en el tiempo libre y en las relaciones sociales de los jóvenes.

La edad de inicio del consumo de alcohol ronda los **14 años** de media.

- Estadísticamente, los hombres beben más alcohol a diario, pero las mujeres se emborrachan más.
- El tipo de bebida más consumida por los adolescentes son los combinados o copas durante los fines de semana y la cerveza entre semana.

¿CUÁNDO Y DÓNDE BEBEN MÁS LOS JÓVENES Y ADOLESCENTES?



ENTRE LOS ADOLESCENTES



El consumo de alcohol se produce, fundamentalmente, los **fines de semana**.

Suele ser en pubs o discotecas (74 %), en la calle o en parques (38,1 %) y en bares o cafeterías (31,1 %).

Casi el 35 % de los menores de edad consiguen la bebida por ellos mismos a pesar de ser ilegal, tanto en bares y discotecas como en tiendas de barrio y supermercados.



¿QUÉ SÍNTOMAS SE TIENEN AL EMBORRACHARSE?



SÍNTOMAS

- Pérdida temporal de la memoria.
- Dificultad para caminar.
- Visión nublada.
- Náuseas y vómitos.
- Disminución en la capacidad de reacción.
- Pérdida de la atención y problemas de concentración.
- Dificultad para hablar y expresarse.
- Pérdida de consciencia.
- La comunicación entre las neuronas se vuelve más lenta.
- Falsa sensación de seguridad.





¿QUÉ LE OCURRE A LOS ADOLESCENTES CUANDO BEBEN HABITUALMENTE?



CONSECUENCIAS SOCIALES Y PSICOLÓGICAS

- Nivel psicológico: cambios en el estado de ánimo irritabilidad, intolerancia, impulsividad.
- Cambios en la conducta.
- Menor rendimiento escolar y desmotivación.
- Alteración del sueño, alteración de la percepción, ansiedad, depresión, deterioro cognitivo, etc.
- Problemas familiares y laborales.



CONSECUENCIAS FÍSICAS



El funcionamiento del cuerpo se altera: comienzan en el cuerpo una serie de acciones donde el cuerpo intenta eliminar el alcohol del organismo.

En los adolescentes, el desarrollo del cerebro aún no se ha completado, por lo que el alcohol tiene un efecto muy negativo.

Algunas consecuencias serían: pérdida de antioxidantes, reducción de calcio en los huesos y en los dientes, destrucción de músculos, deterioro de órganos, etc.



¿EL ALCOHOL NOS AFECTA IGUAL A TODAS LAS PERSONAS?



VARIABLES

El alcohol **NO** afecta de igual forma a todos, sino que afecta en función de las características personales:

- Edad.
- Peso.
- Sexo.
- Cantidad y rapidez a la que se bebe.
- Si se ingiere con comida.
- Estado de ánimo.



¿QUÉ ES UNA ADICCIÓN?

¿CUÁNDO UNA PERSONA ES ALCOHÓLICA?



ADICCIÓN



USO: No hay consecuencias negativas inmediatas.

ABUSO: Se producen consecuencias negativas para el consumidor y su entorno.

DEPENDENCIA: El consumo de alcohol se prioriza al resto de aspectos de la vida de la persona. Afecta tanto a nivel físico como a nivel psicológico.

ADICCIÓN: Se ha convertido en una enfermedad crónica que impide que la persona deje de consumir pese a las consecuencias negativas que aparecen en todas las áreas de su vida.

PERSONA ALCOHÓLICA = ADICTA AL ALCOHOL





¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DE LAS ADICCIONES?



ADICCIONES

CONSECUENCIAS FÍSICAS

Coma etílico, cirrosis, hepatitis, cáncer, enfermedades en el hígado, cefaleas, diabetes, gastritis, problemas cardiovasculares, etc.

CONSECUENCIAS PSÍQUICAS

Depresión, ansiedad, ira, epilepsia, psicosis, etc.

CONSECUENCIAS SOCIALES

Desestructuración familiar, problemas laborales, problemas económicos, accidentes, maltrato, etc.



¿CUÁLES SON LAS RAZONES QUE DA LA GENTE PARA BEBER?



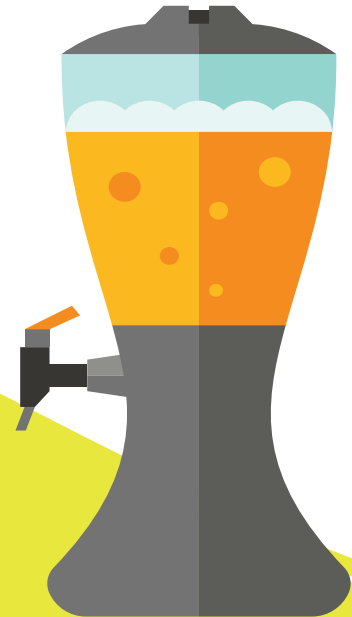
RAZONES



- Por diversión y placer.
- Para sentir emociones nuevas.
- Para superar la timidez y relacionarse.
- Baja autoestima.
- Curiosidad.
- Influencias familiares.
- Presión grupal del círculo de amigos.
- Problemas personales y dolencias.
- Influencia de los medios de comunicación.
- Rebeldía.
- Aburrimiento.
- Búsqueda del efecto.
- Falta de información.
- Falta de confianza y seguridad.



MITOS SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL



MITOS (1)

1- El alcohol es bueno para el corazón.



MITOS (1)

1- El alcohol es bueno para el corazón.

No, ya que aumenta el riesgo de sufrir hipertensión.



MITOS (1)

1- El alcohol es bueno para el corazón.

No, ya que aumenta el riesgo de sufrir hipertensión.

2- El alcohol es un alimento y da energía.



MITOS (1)

1- El alcohol es bueno para el corazón.

No, ya que aumenta el riesgo de sufrir hipertensión.

2- El alcohol es un alimento y da energía.

Engorda pero no alimenta. Además es un depresor del sistema nervioso central.



MITOS (1)

1- El alcohol es bueno para el corazón.

No, ya que aumenta el riesgo de sufrir hipertensión.

2- El alcohol es un alimento y da energía.

Engorda pero no alimenta. Además es un depresor del sistema nervioso central.

3- El alcohol combate el frío.



MITOS (1)

1- El alcohol es bueno para el corazón.

No, ya que aumenta el riesgo de sufrir hipertensión.

2- El alcohol es un alimento y da energía.

Engorda pero no alimenta. Además es un depresor del sistema nervioso central.

3- El alcohol combate el frío.

Al contrario, disminuye la temperatura corporal.



MITOS (2)

4- Beber solo los fines de semana no hace daño.



MITOS (2)

4- Beber solo los fines de semana no hace daño.

El daño depende de la cantidad e intensidad, pero con el hábito hay más riesgo de dependencia.



MITOS (2)

4- Beber solo los fines de semana no hace daño.

El daño depende de la cantidad e intensidad, pero con el hábito hay más riesgo de dependencia.

5- Haciendo ejercicio o vomitando, se elimina el alcohol.



MITOS (2)

4- Beber solo los fines de semana no hace daño.

El daño depende de la cantidad e intensidad, pero con el hábito hay más riesgo de dependencia.

5- Haciendo ejercicio o vomitando, se elimina el alcohol.

Solo se elimina un 2 % del alcohol ingerido: El 90 % lo elimina el hígado.



MITOS (2)

4- Beber solo los fines de semana no hace daño.

El daño depende de la cantidad e intensidad, pero con el hábito hay más riesgo de dependencia.

5- Haciendo ejercicio o vomitando, se elimina el alcohol.

Solo se elimina un 2 % del alcohol ingerido: El 90 % lo elimina el hígado.

6 - Mezclar diferentes bebidas alcohólicas emborracha más.



MITOS (2)

4- Beber solo los fines de semana no hace daño.

El daño depende de la cantidad e intensidad, pero con el hábito hay más riesgo de dependencia.

5- Haciendo ejercicio o vomitando, se elimina el alcohol.

Solo se elimina un 2 % del alcohol ingerido: El 90 % lo elimina el hígado.

6 - Mezclar diferentes bebidas alcohólicas emborracha más.

Puede provocar malestar, pero lo importante es la cantidad ingerida de alcohol.



MITOS (3)

7- Una café o una ducha disminuye la borrachera.



MITOS (3)

7- Una café o una ducha disminuye la borrachera.

No, porque no disminuyen la cantidad del alcohol en sangre.



MITOS (3)

7- Una café o una ducha disminuye la borrachera.

No, porque no disminuyen la cantidad del alcohol en sangre.

8- Beber solo cerveza no produce ningún problema porque tiene pocos grados.



MITOS (3)

7- Una café o una ducha disminuye la borrachera.

No, porque no disminuyen la cantidad del alcohol en sangre.

8- Beber solo cerveza no produce ningún problema porque tiene pocos grados.

El alcohol que contiene una cerveza es similar al de un vaso de vino.



MITOS (3)

7- Una café o una ducha disminuye la borrachera.

No, porque no disminuyen la cantidad del alcohol en sangre.

8- Beber solo cerveza no produce ningún problema porque tiene pocos grados.

El alcohol que contiene una cerveza es similar al de un vaso de vino.

9- Todo el mundo reacciona igual al alcohol.



MITOS (3)

7- Una café o una ducha disminuye la borrachera.

No, porque no disminuyen la cantidad del alcohol en sangre.

8- Beber solo cerveza no produce ningún problema porque tiene pocos grados.

El alcohol que contiene una cerveza es similar al de un vaso de vino.

9- Todo el mundo reacciona igual al alcohol.

Existen muchos factores que afectan: el peso, edad, ánimo, etc.



MITOS (4)

10- Quien está más acostumbrado a beber alcohol se emborracha menos.



MITOS (4)

10- Quien está más acostumbrado a beber alcohol se emborracha menos.

No se emborracha menos, pero muestra menos los efectos de la borrachera.



MITOS (4)

10- Quien está más acostumbrado a beber alcohol se emborracha menos.

No se emborracha menos, pero muestra menos los efectos de la borrachera.

11- Lo peor que te puede pasar si bebes es acabar con resaca.



MITOS (4)

10- Quien está más acostumbrado a beber alcohol se emborracha menos.

No se emborracha menos, pero muestra menos los efectos de la borrachera.

11- Lo peor que te puede pasar si bebes es acabar con resaca.

Se aumentan las posibilidades de accidentes, coma etílico o incluso la muerte.



MITOS (4)

10- Quien está más acostumbrado a beber alcohol se emborracha menos.

No se emborracha menos, pero muestra menos los efectos de la borrachera.

11- Lo peor que te puede pasar si bebes es acabar con resaca.

Se aumentan las posibilidades de accidentes, coma etílico o incluso la muerte.

12- El que bebe demasiado solo se perjudica a sí mismo.



MITOS (4)

10- Quien está más acostumbrado a beber alcohol se emborracha menos.

No se emborracha menos, pero muestra menos los efectos de la borrachera.

11- Lo peor que te puede pasar si bebes es acabar con resaca.

Se aumentan las posibilidades de accidentes, coma etílico o incluso la muerte.

12- El que bebe demasiado solo se perjudica a sí mismo.

Afecta a todo el entorno de la persona.



MITOS (5)

13- Beber alcohol durante la resaca la mejora.



MITOS (5)

13- Beber alcohol durante la resaca la mejora.

En realidad, la agrava ya que es la misma sustancia que produjo la intoxicación.



MITOS (5)

13- Beber alcohol durante la resaca la mejora.

En realidad, la agrava ya que es la misma sustancia que produjo la intoxicación.

14- Si dejas de beber un par de horas antes de conducir, se pasa el efecto.



MITOS (5)

13- Beber alcohol durante la resaca la mejora.

En realidad, la agrava ya que es la misma sustancia que produjo la intoxicación.

14- Si dejas de beber un par de horas antes de conducir, se pasa el efecto.

El alcohol tiene su máximo efecto en el cuerpo, aproximadamente, una hora después de haberlo ingerido.





DonBosco
confederación
de centros juveniles
de España

www.pasaporte00.org



 GOBIERNO DE ESPAÑA	MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL	SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS
 GOBIERNO DE ESPAÑA	MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL	
POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL		