

EFECTOS E CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE ALCOHOL





QUE SABEMOS DO ALCOHOL?



QUE SABEMOS DO ALCOHOL?

As bebidas alcohólicas foron coñecidas e consumidas polo ser humano ao longo da historia.

Nelas está presente o etanol; é incoloro, de olor característico e é o que causa a intoxicación ou borracheira.

O alcohol obtense a través de:

- Fermentación de froitas e cereais (sidra, cervexa e viño); a porcentaxe de alcohol é de entre 5° e 10 °
- Destilación, depuración de bebidas fermentadas (vodka, xenebra, whisky, ron, etc.) maior de 20°.





POR QUE TANTA XENTE BEBE ALCOHOL?



- Substancia que está socialmente aceptada.
- Asociada a celebracións e festas.
- Aparece nas RR. SS e nos medios de comunicación.
- É barata, accesible e pode mercarse en moitos sitios.
- Falta de información sobre as consecuencias negativas.
- Falta de alternativas de ocio.
- Presión grupal; moita xente faino.
- Buscan o efecto que ocasiona o alcohol.



É O ALCOHOL UNHA DROGA?



ÉOALCOHOLUNHADROGA?

- Droga segons l'OMS és tota substància que, un cop introduïda a l'organisme, produeix una alteració del funcionament del sistema nerviós central de la persona i pot crear dependència física, psicològica o ambdues.
- L'alcohol és una droga, i el seu ús és cultural i està molt normalitzat. No obstant això, és una de les drogues amb més efectes nocius per a la salut física i mental.





A QUE IDADE COMÉZASE
A CONSUMIR ALCOHOL?
CAL É A BEBIDA MÁIS CONSUMIDA?

ALCOHOL E ADOLESCENCIA

- O alcohol está moi presente no tempo libre e nas relacións sociais da xente nova, polo que a idade de inicio de consumo de alcohol ronda os 14 anos de media.
- Os homes beben máis alcohol a diario, pero as mulleres emborráchanse máis.
- O tipo de bebida máis consumida polos adolescentes son os combinados ou copas durante as fins de semana, e a cervexa entre semana.



CANDO E ONDE BEBEN MÁIS A XENTE NOVA E OS ADOLESCENTES?



ENTRE OS/AS ADOLESCENTES...



O consumo de alcohol prodúcese fundamentalmente as fins de semana.

Adoita ser en pubs ou discotecas (74 %), na rúa ou en parques (38,1 %) e en bares ou cafeterías (31,1 %).

Case o 35 % dos menores conseguen a bebida por eles/as mesmos/as a pesar de ser ilegal, tanto en bares e discotecas como en tendas de barrio e supermercados.

O alcohol NON afecta de igual forma a todos/as, senón que afecta en función das características persoais.





QUE SÍNTOMAS SE TEÑEN AO EMBORRACHARSE?



- Perda temporal da memoria.
- Dificultades para camiñar.
- Visión nubrada.
- Náuseas e vómitos.
- Diminución da capacidade de reaccionar.
- Perda da atención, problemas para concentrarse.
- Dificultades para falar e expresarse.
- Perda de consciencia.
- A comunicación entre as neuronas vólvese máis lenta.
- Falsa sensación de seguridade.



QUE LES OCORREA A LOS ADOLESCENTES CUANDO BEBEN HABITUALMENTE?



CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS E SOCIAIS

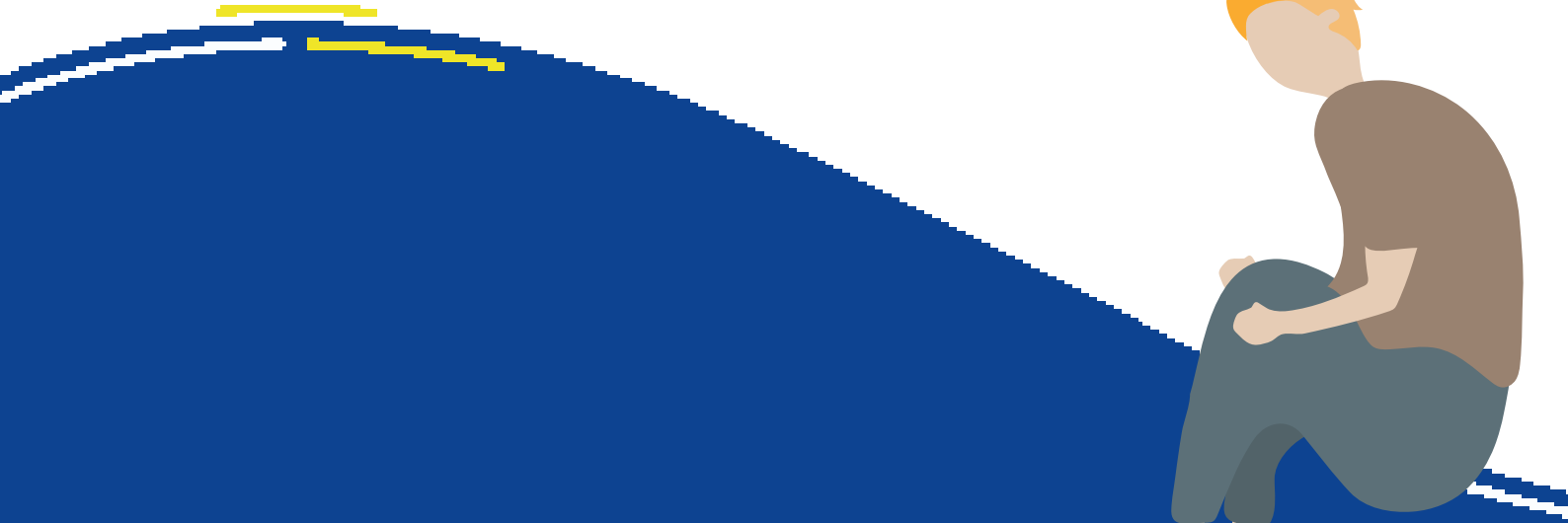


- Nivel psicológico (cambios no estado de ánimo, irritabilidade, intolerancia, impulsividade).
- Cambios na conducta.
- Rendemento escolar e desmotivación.
- Alteración do sono, alteración da percepción, ansiedade, depresión, deterioro cognitivo, etc.
- Problemas familiares e laborais.





O ALCOHOL AFÉCTANOS IGUAL A TODAS E TODOS?

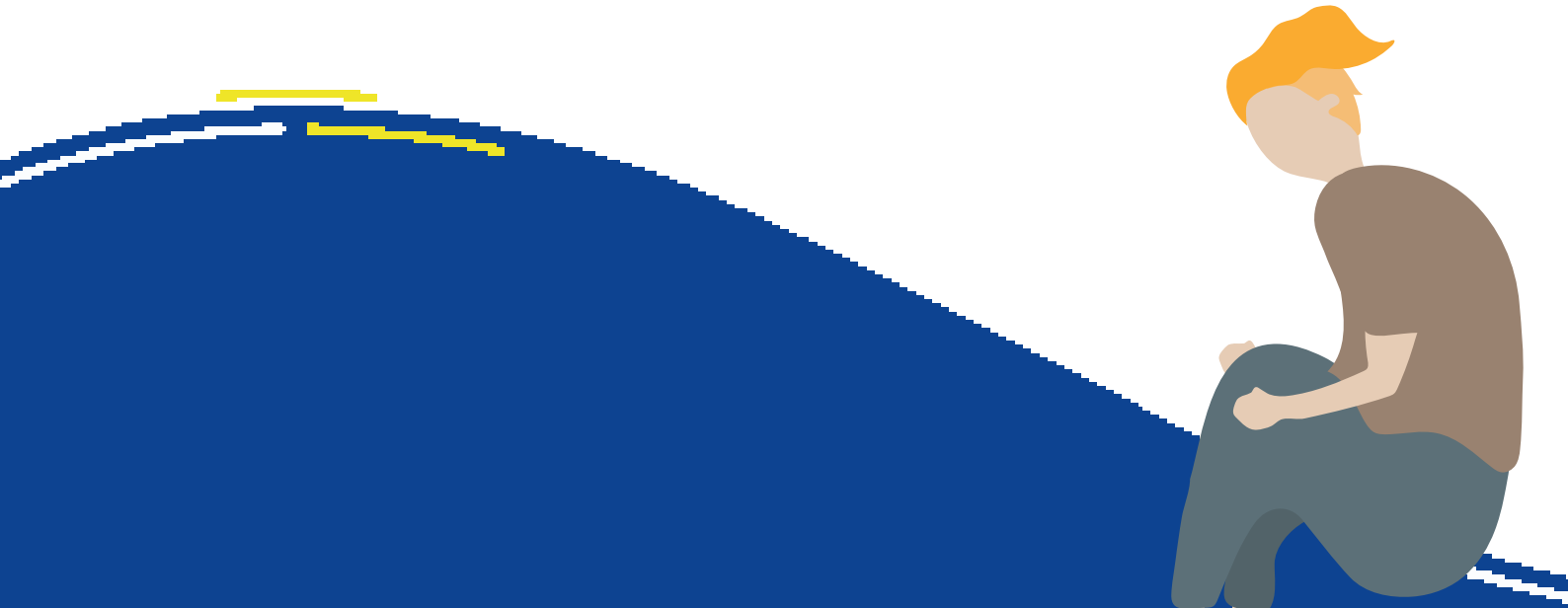




- Idade
- Peso
- Sexo
- Quantidade e rapidez á que se bebe
- Se se inxire comida co alcohol
- Estado de ánimo



QUE É UNHA ADICCIÓN? CANDO É ALCOHÓLICA UNHA PERSOAA?





- USO: Non hai consecuencias inmediatas. (Tomar unha cervexa)
- ABUSO: Prodúcese consecuencias negativas para o/a consumidor/a e o seu círculo. (Emborracharse)
- DEPENDENCIA: Dáselle prioridade ao consumo de alcohol respecto do resto de aspectos da vida da



CALES SON AS CONSECUENCIAS DAS ADICCIÓNIS?



CONSECUENCIAS FÍSICAS: coma etílico, cirrose, hepatite, cancro, enfermedades no fígado, cefaleas, diabetes, gastrite, problemas cardiovasculares, etc.

CONSECUENCIAS PSÍQUICAS: depresión, ansiedad, ira, epilepsia, psicose, etc.

CONSECUENCIAS SOCIAIS: desestruturación familiar, problemas laborais, problemas económicos, accidentes, maltrato, etc.





POR QUE BEBEMOS?



RAZÓNS POLAS QUE A XENTE BEBE

- Por diversión e pracer.
- Para sentir emocións novas.
- Para superar a timidez e relacionarse mellor.
- Baixa autoestima.
- Curiosidade
- Influencias familiares
- Presión grupal círculo de amigos/as
- Por problemas persoais e doenzas
- Influencia dos medios de comunicación
- Rebeldía
- Aburrimiento
- Busca de efecto
- Falta de información
- Falta de confianza e seguridade





MITOS SOBRE O CONSUMO DE ALCOHOL





1- O alcohol é bo para o corazón.

En pequenas cantidades e non en todas as persoas.

2- O alcohol é un alimento e dá enerxía

Engorda pero non alimenta e é un depresor do sistema nervioso central, polo que non dá enerxía.

3- O alcohol combate o frío.

Ao contrario: diminúe a temperatura interior.

4- Beber só as fins de semana non fai dano.

O dano depende da cantidade e a intensidade, pero co hábito hai risco de dependencia.

5- Facendo exercicio ou vomitando elimínase o alcohol.

Só se elimina un 2 % do alcohol inxerido, o 90 % elimínao o fígado.



6 - Mesturar diferentes bebidas alcohólicas emborracha máis.

Pode provocar malestar, pero o importante é a cantidade ingerida de alcohol.

7- Un café ou unha ducha diminúe a borracheira.

Non diminúen a cantidade de alcohol en sangue.

8- Beber só cervexa non produce ningún problema porque ten poucos graos.

O alcohol que contén unha cervexa é igual ao dun vaso de viño.

9- Todo o mundo reacciona igual ao alcohol.

Existen moitos factores que afectan: o peso, a idade, o ánimo, etc.

10- Quen está máis acostumado/a a beber emborráchase menos.

Non se emborracha menos, pero mostra menos os efectos da borracheira.



11- O peor que che pode pasar se bebes é acabar con resaca

Se un bebe bastante alcohol aumentan as posibilidades de accidentes, coma etílico ou incluso a morte.

12- O que bebe demasiado só se prexudica a si mesmo.

Afectan a todo o círculo da persoa.

13- Beber alcohol durante a resaca mellóraa.

En realidade agráva, xa que é a mesma substancia que produciu a intoxicación.

14- Se deixas de beber un par de horas antes de conducir pásase o efecto

O alcohol ten o seu máximo efecto no corpo unha hora despois de inxerilo.





DonBosco
confederación
de centros juveniles
de España

www.pasaporte00.org



Colabora con:

| | |
|--|--|
|  GOBIERNO DE ESPAÑA |  MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030 |
| ✓ POR SOLIDARIDAD EN LOS FINES DE INTERÉS SOCIAL | |
|  MINISTERIO DE SANIDAD | SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS |