

15 DE NOVIEMBRE



DIA INTERNACIONAL SIN ALCOHOL

UNIDAD DE PREVENCIÓN COMUNITARIA DE
CONDUCTAS ADICTIVAS



El 15 de noviembre se celebra el **Día Mundial Sin Alcohol**.

Existen razones que hacen necesaria la existencia de una fecha que nos recuerde sus riesgos. El alcohol está muy presente en nuestra sociedad, es posible comprar y consumir alcohol con facilidad, asociándose a momentos de ocio y celebración. En nuestro país se produce vino y otras bebidas alcohólicas, algunas típicas de ciertas regiones. Esta familiaridad reduce la percepción del riesgo que supone el consumo y sus consecuencias a diferentes niveles, especialmente en el caso de abuso y dependencia.

La continua presencia del alcohol en nuestro entorno dificulta que sea percibido como una droga o sustancia nociva, especialmente en la infancia y la adolescencia que ven como las personas adultas la utilizan en ámbitos sociales y privados.



Aunque el consumo de alcohol no siempre es problemático es importante conocer los riesgos de realizar ingestas masivas o de desarrollar una dependencia, así como las graves consecuencias para nuestra salud, nuestra vida social y familiar.

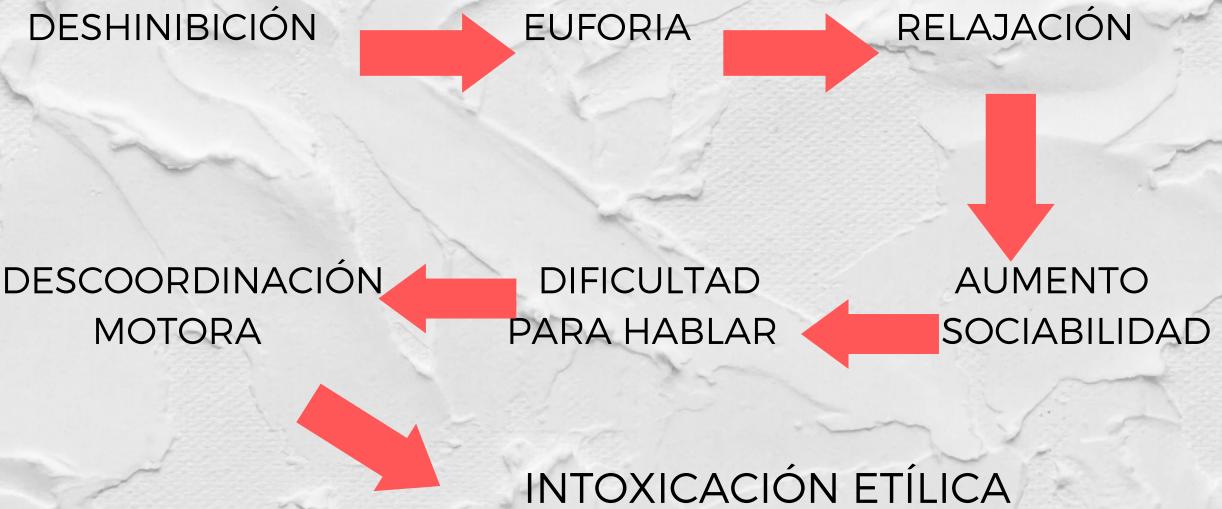
En el consumo podemos diferenciar las personas que hacen un **uso**, las que realizan **abuso** y las que llegan a desarrollar **dependencia**. Si bien es cierto que muchas personas solo realizan un uso, asociado a un consumo responsable, sin llegar a desarrollar dependencia del alcohol, también cabe considerar que por sus efectos se asocian a efectos perjudiciales, especialmente en menores al encontrarse en un proceso de desarrollo físico y psicológico.



El Alcohol es una droga que tiene **efectos depresores** sobre el Sistema Nervioso Central, inhibe las funciones del cerebro, pese a ser legal su venta y consumo para personas mayores de 18 años. Afecta a nuestra capacidad de autocontrol, produciendo inicialmente euforia y desinhibición, para progresivamente causar efectos más perjudiciales para nuestro organismo.

El alcohol pasa directamente del aparato digestivo al torrente sanguíneo, manteniéndose en la sangre hasta 18 horas. Tanto en el hígado como el cerebro pueden verse afectado.

EFFECTOS



Si la concentración de alcohol en sangre alcanza o supera los 3 gramos de alcohol por litro puede aparecer:

**APATÍA / SOMNOLENCIA / COMA o
MUERTE POR PARÁLISIS DE LOS CENTROS
REPIRATORIOS Y VASOMOTORES**



Termómetro de la Borrachera

EFFECTOS		NIVEL DE ALCOHOLEMIA
Peligro de coma y muerte Riesgo máximo: pierdes la conciencia, tu respiración va tan lenta que puede llegar al coma y a la muerte por paro respiratorio...		Fase 4: 3-5gr/l Primera causa de la muerte en jóvenes menores de 25 años
Embriaguez Dificultades de equilibrio, confusión, desorientación, cambios de humor, visión doble, imposibilidad de calcular distancias y alteración de la sensibilidad.		Fase 3: 3-5gr/l En las sociedades occidentales los conductores bebidos son causa de la mitad de los accidentes mortales
Borrachera No se entiende nada, te entran ganas de dormir, visión borrosa, no controlas tus movimientos, te mareas, vomitas, estás más irritable, agresivo/a.		Fase 2: 0,8-1,5gr/l La posibilidad de sufrir un accidente de tráfico se incrementa a un 80%
El puntillo Sensación de falsa seguridad, verborrea, sobrevaloración de las facultades, disminución de los reflejos, de la capacidad de reacción y de la coordinación de los movimientos.		Fase 1: 0,3-0,7gr/l El riesgo de accidente aumenta 7 veces más de lo normal

El consumo excesivo y continuado de alcohol interfiere en el proceso de maduración cerebral que se produce durante la adolescencia.

RIESGOS Y CONSECUENCIAS

Corto plazo:

- Intoxicación etílica, que puede provocar coma e incluso la muerte
- Favorece conductas de riesgo, ya que el alcohol desinhibe y crea una falsa sensación de seguridad (se relaciona con accidentes, prácticas sexuales de riesgo, ...).



+ RIESGOS Y CONSECUENCIAS

Largo plazo:

- Hipertensión arterial.
- Gastritis.
- Ulceras ...
- Cirrosis hepática.
- Cáncer.
- Alteraciones del sueño
- Agresividad.
- Depresión.
- Disfunción sexual.
- Deterioro cognitivo.
- Demencia.
- Psicosis.



Realidad vs Mito

Mito: Beber solo los fines de semana no produce daños en el organismo.

Realidad: Depende del “patrón de consumo”, de la cantidad (cuanta más cantidad mayor riesgo) y la intensidad (la misma cantidad en menos tiempo es más dañina). También puede convertirse en un hábito (si no bebo no me divierto)

Mito: El consumo de alcohol ayuda cuando estoy triste.

Realidad: El consumo de alcohol hace perder el control de las emociones y sentimientos. Tras una sensación inicial de bienestar, si estás triste o con ánimo deprimido, después se agudiza el sentimiento.

Mito: El alcohol hace entrar en calor y perder el frío.

Realidad: Inicialmente se siente calor al dilatar los vasos sanguíneos y dirigir la sangre a la superficie de la piel, pero en poco tiempo la temperatura interior del cuerpo disminuye y se siente más frío.

Mito: El alcohol alimenta.

Realidad: El alcohol engorda pero no alimenta. Aumenta la producción de grasa en el organismo.

Mito: El alcohol facilita las relaciones sexuales.

Realidad: El consumo abusivo dificulta o impide las relaciones plenas, provoca impotencia y otros trastornos asociados.

Mito: Quien más aguanta el alcohol es más fuerte.

Realidad: No existe relación con la fortaleza, seguramente se ha desarrollado tolerancia lo que implica más riesgo de dependencia o daños orgánicos.



Daños en la Adolescencia

Los estudios revelan que el consumo de bebidas alcohólicas en menores de edad, los episodios recurrentes de consumo en la adolescencia y beber hasta embriagarse pueden afectar negativamente **el desarrollo mental**, los hábitos de estudio y el desarrollo de las habilidades necesarias para una correcta transición a la edad adulta.

Las personas jóvenes se encuentran en constante riesgo debido a varios factores. Fisiológicamente, se encuentran todavía experimentando cambios en su desarrollo. El cerebro de las personas adolescentes se encuentra en un alto nivel de desarrollo. Este desarrollo establece las bases para las habilidades de la persona en su vida adulta, tales como la planificación, la integración de información, la resolución de problemas, el discernimiento y el razonamiento. Estos importantes cambios que están sucediendo son la razón de que **el cerebro del adolescente sea más vulnerable** a los efectos nocivos del alcohol en comparación con un cerebro adulto.

El consumo excesivo de alcohol **afecta la creación de nuevos recuerdos**, las habilidades de resolución de problemas, el pensamiento abstracto, la atención y la concentración. Los estudios sugieren que el consumo de alcohol en adolescentes afecta de forma negativa la función neurocognitiva, como la capacidad de estudiar y obtener buenos resultados en los exámenes. Debido a que la adolescencia es una etapa muy importante para el desarrollo cerebral, el consumo de alcohol puede tener efectos negativos a largo plazo en su vida adulta.