


Los Círculos de la  
**VIDA SALUDABLE**

**ALCOHOL, CUANTO MENOS MEJOR**

## REFLEXIONES

- El alcohol forma parte de nuestra **vida social y cultural** existiendo una **excesiva permisividad** en su consumo, sobretodo cuando está ligado a situaciones de fiesta o diversión
- Cuanto más frecuentes son los consumos, cuanto más consumimos cada vez que **bebemos**, cuanto más consumimos a lo largo de nuestra vida, **mayor es el riesgo** de padecer consecuencias negativas en nuestra **salud**



La Organización Mundial de la Salud señala que uso nocivo del alcohol **causa cada año 3,3 millones de muertes**, de las cuales una proporción considerable corresponde a personas jóvenes

El consumo de bebidas alcohólicas **ocupa el tercer lugar entre los principales factores de riesgo de mala salud** en el mundo

Una gran variedad de problemas relacionados con el alcohol pueden tener repercusiones devastadoras en las **personas** y sus **familias**, además, pueden afectar gravemente a la **vida comunitaria**

## ALCOHOL Y SISTEMA NERVIOSO

El alcohol **es una droga** depresora del Sistema Nervioso Central

Inicialmente puede parecer que sus efectos son estimulantes, ya que en pequeñas cantidades los primeros síntomas son la euforia, la disminución del nivel de autocontrol y autocrítica y el aumento de la sociabilidad

Sus **efectos depresores** son la dificultad para hablar, alteración de la visión, alteración de la memoria, disminución de la capacidad de reacción y de la coordinación motora, entre otros

## ALCOHOL Y JÓVENES

El consumo de alcohol se ha convertido en una **actividad habitual** para muchos jóvenes, en especial en el tiempo de ocio del fin de semana

La ingesta de dosis importantes de alcohol provoca una **intoxicación aguda o borrachera**, asociada a vómitos y mareos. En ocasiones, el consumo abusivo de alcohol va acompañado de pérdida de conciencia y de coma etílico

La **desinhibición** y la **falsa sensación de seguridad** que provoca el alcohol están relacionadas con accidentes de tráfico, con prácticas sexuales de riesgo que pueden llevar a contraer enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados, peleas y agresiones

## ALCOHOL Y CONDUCCIÓN

Bajo los **efectos del alcohol**, un conductor **infravalora** la influencia que esta sustancia tiene sobre su organismo, asume mayores riesgos, es menos prudente, es más irresponsable, y comete más infracciones

Aun por debajo del **límite legal**, el riesgo de accidente puede verse incrementado

De cada 100 **accidentes mortales**, el alcohol está implicado entre unos 30 y 50 de ellos

Lo mejor es evitar conducir después de haber consumido cualquier cantidad de alcohol. La única **tasa realmente segura es 0,0 g/l.**

## ALCOHOL Y MEDICAMENTOS

**Evite beber alcohol** si está tomando un medicamento y no conoce sus efectos

El alcohol, así como algunos medicamentos, puede provocar **sueño, letargo o mareos**. Tomar bebidas alcohólicas en combinación con medicamentos puede potenciar estos efectos secundarios

Para aprender más sobre un medicamento y si el mismo tiene alguna contraindicación con el alcohol, **hable con el farmacéutico o un profesional de la salud**



## ALCOHOL Y EMBARAZO

Las mujeres que estén embarazadas o que estén tratando de quedar embarazadas deben **evitar beber cualquier cantidad de alcohol**

Cuando una mujer embarazada bebe alcohol, éste viaja por **vía sanguínea** y llega a la sangre, los tejidos y los órganos del bebé

Tomar alcohol estando embarazada causa **daño al bebé** dentro del útero y puede llevar a problemas médicos en el niño después del nacimiento

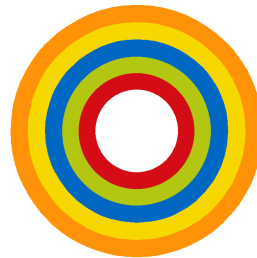
El **Síndrome Alcohólico Fetal** afecta en 2 de cada 1000 nacimientos. El bebé afectado por este síndrome presenta unos rasgos faciales característicos, una pérdida de masa cerebral y **un desarrollo progresivo de retraso mental**



## RECUERDA...

- **No bebas si tienes menos de 18 años**
- **No conduzcas si has bebido**, incluso cuando creas que no tienes afectadas tus condiciones para ello, ni te subas en un coche o moto cuyo conductor haya bebido
- **No bebas cuando estés trabajando** o vayas a hacerlo en breve, en especial si debes manejar maquinaria peligrosa o si de tus decisiones depende la seguridad de otras personas
- **No bebas si estás tomando algún medicamento**
- **Bajo ningún concepto debes beber si estás embarazada**

**¡La vida es mejor sin alcohol!**



Los Círculos de la  
**VIDA SALUDABLE**

