



## Alcohol, mitos y realidad. ¿Cuánto sabes sobre el alcohol?

**Objetivo:** Existen ideas, muy difundidas, sobre el alcohol, sus propiedades, efectos y su consumo, algunas de ellas forman parte de la tradición cultural. Aclarar las ideas falsas relacionadas con el alcohol y despejar dudas, pues los mitos proporcionan imágenes muy convincentes y persuasivas, que incitan al consumo ya que le atribuyen características de éxito, prestigio social, madurez, control, glamour, etc., que idealizan esta sustancia y sus efectos.

**Materiales:** Bolígrafo; cuestionario sobre el alcohol, mito y realidad; fotocopia de texto informativo de "mitos y realidad".

**Procedimiento:** Un cuestionario con frases referentes a la realidad o mitos sobre el alcohol. Dichas frases están seguidas por las letras V-F correspondientes a verdadero (V) o falso (F). En función de las contestaciones obtenidas, deberá apoyarse en la información que ofrecerá aclaraciones y explicaciones en los puntos en que se observe la presencia de una idea falsa o mito.

**Conclusión deseable:** La información que se va revelando hará flexionar sobre sus actitudes y conocimientos del alcohol, incluyendo los riesgos y la problemática relacionada con su consumo. Con la finalidad de motivar a que adopte decisiones de manera razonada, que van a tener consecuencias en su salud y en las de los que le rodean, más saludable respecto al alcohol.

[info@circulosdelavida.es](mailto:info@circulosdelavida.es)



## Cuestionario: Alcohol, mitos y realidad

<b>Señala con una X si la frase es verdadera (V) o falsa (F) respecto al alcohol.</b>		
El alcohol estimula el apetito.	V	F
El alcohol deprime el sistema nervioso y lo empeora todo.	V	F
El alcohol aumenta el deseo sexual pero inhibe el rendimiento.	V	F
Una fiesta sin alcohol no es divertida	V	F
El alcoholismo es una enfermedad de gente adulta.	V	F
El alcohol es un depresor del sistema nervioso.	V	F
Beber alcohol sólo los fines de semana no provoca daño.	V	F
El alcohol quita la sed	V	F
El alcohol te da energía.	V	F
El alcohol es una droga.	V	F
El alcohol quita la ansiedad y las penas.	V	F
El alcohol da más sed porque deshidrata.	V	F
El alcohol no tiene ningún elemento nutritivo.	V	F
El que "aguante mucho el alcohol" es el que más controla.	V	F
El alcoholismo es la dependencia del alcohol.	V	F
El alcohol quita el frío.	V	F
Las personas que sólo beben cerveza no pueden llegar a ser alcohólicas.	V	F
El alcohol ayuda a ligar y a hacer amigos.	V	F
El alcohol baja la temperatura corporal.	V	F

[info@circulosdelavida.es](mailto:info@circulosdelavida.es)

©Servicio Canario de la Salud  
Dirección General de Salud Pública  
Servicio de Promoción de la Salud  
Año 2014



## Texto informativo: Mito y Realidad del Alcohol.

### **Mito: “El alcohol es estimulante del apetito”**

**Realidad:** El alcohol tiene efectos sobre la mucosa del estómago estimulando así la producción de jugos gástricos, que desencadenan de este modo una cierta sensación de hambre. Esto no soluciona los problemas de apetito, y además provoca irritaciones gástricas (agudas y crónicas), que son fuente de molestias muy habituales entre los bebedores.

Es preciso desterrar esta idea por el peligro que ha supuesto tradicionalmente, ya que en tiempos pasados, aunque recientes, se utilizaban con total naturalidad las bebidas alcohólicas como estimulante del apetito en la infancia.

### **Mito: “Beber alcohol sólo los fines de semana no produce daños en el organismo”**

**Realidad:** El daño que provoca el alcohol depende del llamado “patrón de consumo”, es decir, de la cantidad (a mayor cantidad, mayor daño) y de la intensidad (la misma cantidad concentrada en menos tiempo es más dañina). También existe el riesgo de convertirse en un hábito, hasta el punto de no divertirse sin beber.

### **Mito: “El consumo de alcohol ayuda a salir de las horas bajas, a superar el cansancio y a estar más animado y en forma”**

**Realidad:** El consumo abusivo de alcohol hace perder el control sobre las emociones y sentimientos. Tras una breve sensación de bienestar, si se está triste o deprimido, esta situación se agudiza. Asimismo, se produce una mayor fatiga física y más sueño; también se pierde fuerza y coordinación.

### **Mito: “El consumo de alcohol hace entrar en calor y combate el frío”**

**Realidad:** El alcohol tiene el efectos contrarios, pues produce una vasodilatación periférica (dilatación los vasos sanguíneos), de tal modo que la sangre se dirige hacia la superficie de la piel. Este fenómeno tiene como consecuencia una pérdida de calor y enfriamiento interno al tiempo que proporciona una sensación subjetiva de calor. Por eso, en situaciones de embriaguez hay que abrigar y proporcionar calor al sujeto, nunca intentar “despejarle” por medio de duchas frías.

[info@circulosdelavida.es](mailto:info@circulosdelavida.es)

©Servicio Canario de la Salud  
Dirección General de Salud Pública  
Servicio de Promoción de la Salud  
Año 2014



**Mito: “El alcohol da fuerzas y mejora el trabajo físico”**

**Realidad:** El alcohol actúa sobre el Sistema Nervioso Central, bloqueando la sensación de fatiga, de modo que produce la falsa impresión de fuerza o de resistencia a la fatiga. El trabajo físico necesita la energía muscular y los músculos no pueden utilizar las calorías del alcohol pues este no puede almacenarse en ellos. De este modo al no detectar la fatiga, ésta se va acumulando, sin que la persona establezca un adecuado ritmo de trabajo, acompañado de los necesarios períodos de descanso, por lo que se pueden producir lesiones y accidentes, pudiendo llegar incluso hasta el derrumbamiento físico. El alcohol no compensa la pérdida de agua y minerales producida por el esfuerzo, pues por una parte las bebidas alcohólicas no contienen minerales y por otra la ingestión de alcohol produce una mayor cantidad de orina que hace perder mucho agua al organismo.

**Mito: “Las bebidas alcohólicas son un alimento”**

**Realidad:** Las bebidas alcohólicas están compuestas casi exclusivamente por alcohol y agua. Algunas contienen hidratos de carbono, pero su contenido de vitaminas y minerales es realmente insignificante. Nuestro organismo no es capaz de almacenar el alcohol puesto que no aporta nutrientes y por tanto mientras que no se elimina a través de su metabolización hepática permanece en la sangre manteniendo sus efectos en todos los tejidos. Cuando la cantidad de alcohol que hay que eliminar es excesiva, el hígado, se ve obligado a utilizar unas vías metabólicas que suponen un importante daño para sus células. Por lo tanto, las calorías, del alcohol no sirven para alimentar al organismo, ni para darle energía durante el esfuerzo físico o cualquiera de sus otras funciones, sino que perjudican su normal equilibrio energético.

**Mito: “El alcohol es bueno para el corazón”.**

**Realidad:** Con cierta frecuencia se citan estudios que afirman que beber de un modo “moderado” previene los infartos cardíacos, debido al efecto vasodilatador del alcohol, sin embargo no existe ninguna evidencia de estos supuestos beneficios sobre la circulación coronaria, y por el contrario sí que existen innumerables pruebas de cómo esta sustancia produce lesiones en el músculo cardíaco. Por otro lado, en estos estudios se suele afirmar que la dosis necesaria es realmente baja, un vaso de vino por día o similar, lo que suele dar lugar a malentendidos (cuando no interpretaciones malintencionadas e interesadas) sobre las propiedades curativas, pues “disculpan” o favorecen consumos de riesgo, que sí tienen repercusiones muy negativas para la salud y la vida de la persona.



**Mito: “El alcohol facilita las relaciones sexuales”.**

**Realidad:** El alcohol favorece la desinhibición, y por lo tanto tiene efectos a la hora de entablar relaciones sociales o personales, pero inhibe la respuesta sexual, ocasionando episodios de impotencia. Además, tiene un efecto tóxico sobre las gónadas que puede producir atrofia y esterilidad, pudiendo llegar a desencadenar la feminización en el varón (a causa de una reducción de la síntesis de testosterona) y amenorrea (pérdida de la menstruación) en la mujer.

Así mismo, la desinhibición ocasionada por el consumo de alcohol está asociada con prácticas sexuales de riesgo de contagio de enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados, relaciones afectivas inadecuadas, etc....

**Mito: “El que más aguanta el alcohol es porque es más fuerte”.**

**Realidad:** Ser capaz de beber mucho no es algo bueno, pues no se trata de un signo de madurez, dureza, resistencia o virilidad, sino que es un signo de tolerancia de nuestro organismo al alcohol.

El organismo se habitúa a la sustancia, siendo necesario cada vez cantidades mayores de la misma para producir los efectos similares. Y este fenómeno es peligroso, ya que se aumenta el consumo, bien sea para poder conseguir los efectos deseados (el “punto”), bien por la consiguiente sensación de “aguante” o “control”. De este modo la cantidad de alcohol es más elevado y trae como consecuencia un mayor riesgo de deterioro de los distintos órganos, sistemas y funciones del cuerpo.

Un aspecto importante a tener en cuenta es que a medida que la tolerancia aumenta, también aumenta la dependencia física de una persona respecto al alcohol.

[info@circulosdelavida.es](mailto:info@circulosdelavida.es)

©Servicio Canario de la Salud  
Dirección General de Salud Pública  
Servicio de Promoción de la Salud  
Año 2014