

Programa Iceberg



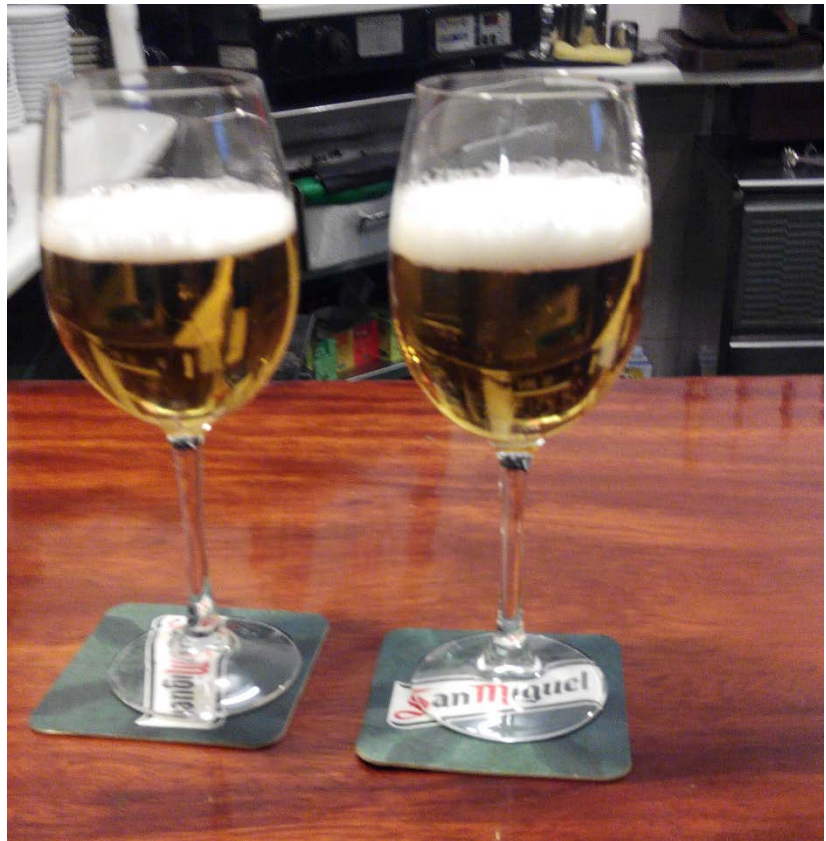
Efectos y riesgos del alcohol

Los efectos del alcohol van a depender de diversos factores:

➤ **La edad.** Beber alcohol mientras el organismo todavía se encuentra en pleno desarrollo es especialmente nocivo. Los jóvenes son más sensibles a los efectos del alcohol sobre la planificación, aprendizaje y memoria y son más resistentes que los adultos a la descoordinación motora y efectos sedantes.

➤ **El peso.** Afecta de modo más severo a las personas con menor masa corporal.

➤ **El sexo.** La tolerancia femenina es, en general, menor que la masculina.



➤ **La cantidad y rapidez de la ingesta.** A más alcohol en menos tiempo, mayor intoxicación.

➤ **La ingestión simultánea de comida.** El estómago lleno, sobre todo en alimentos grasos, dificulta la intoxicación.

➤ **El consumo conjunto con otras sustancias.** Si se mezcla alcohol con depresores (tranquilizantes, relajantes, pastillas para dormir, cannabis,...) se produce un **efecto sinérgico**, es decir, los efectos no se suman sino que se multiplican. Si se mezcla con sustancias estimulantes (anfetaminas, cocaína,...) los efectos se contrarrestan, pero la toxicidad de las sustancias es mayor que si se tomaran separadas

A. EFECTOS A CORTO PLAZO:

El consumo excesivo de alcohol **a corto plazo** implica graves riesgos que se multiplican cuanto más alcohol consumimos.

- ❖ Puede interferir en el desarrollo psíquico, sobre todo a edades jóvenes
- ❖ Disminuye el rendimiento físico e intelectual
- ❖ Aumenta la probabilidad de conductas de riesgo: conducción temeraria, peleas, relaciones sexuales sin precaución, actos violentos.
- ❖ Conlleva problemas de salud: entre ellos la embriaguez y la destrucción neuronal

FASE 1

- Estado de felicidad pasajera entre la sobriedad y la borrachera. En esta primera fase sentimos euforia, desinhibición, risa fácil, sensación de seguridad, aumento de las ganas de estar con gente y de entablar una relación, lentitud de reflejos y en la capacidad de reacción.

FASE 2

- Estado de embriaguez. En esta segunda fase del consumo de alcohol nos encontramos con somnolencia, pérdida de equilibrio, visión doble,... Puede darse también agresividad o mayor irritabilidad, mareos, náuseas y vómitos. Se pierde aún más los reflejos. Peligro para entrar en un estado etílico.

FASE 3

- Coma etílico. Confusión mental, se pierde la conciencia y los reflejos, la respiración se hace lenta y se da una relajación muscular. En algunos casos se puede producir una parada cardiorrespiratoria.

ALCOHOLEMIA*	EFFECTOS
0.2 – 0.5	Se altera la valoración del riesgo. Disminuye la autocrítica y se sobrevaloran las capacidades
0.5 – 0.8	Predominio de la euforia, con falta de conciencia de los peligros reales.
0.8 – 1.5	Síntomas de intoxicación. Se afecta la vigilancia, la atención, la percepción y la coordinación. Los reflejos están perturbados
1.5 – 3.0	Síntomas claros de embriaguez. Trastornos del equilibrio y de la marcha
Mayor 3.0	Embriaguez profunda. Pérdida de la conciencia
3.5	Coma
4.5	Serío riesgo de muerte

*Alcoholemia en sangre

B. EFECTOS A LARGO PLAZO:

El consumo excesivo de alcohol **a largo plazo o consumo crónico** implica graves riesgos para la salud física, problemas sociales y familiares, como:

- ★ Dañar el hígado, el páncreas, el estómago, el corazón y el cerebro.
- ★ Puede producir hipertensión arterial, trastornos del sueño, disfunciones sexuales,...
- ★ También produce agresividad, depresión, psicosis y demencias.
- ★ Mucha gente cree que el que más aguanta es porque controla. Precisamente aguanta más porque su organismo se ha acostumbrado al alcohol, y eso significa **que está más cerca de la dependencia**
- ★ La dependencia del alcohol es una de las más graves. El alcoholismo va asociado a deterioro físico y mental, y problemas a nivel social, familiar y laboral.



Vídeo recomendado: Trabajo en grupo, experimento alcohol, en youtube:



<https://www.youtube.com/watch?v=LxF91seEj6g>

Más información en:

www.info@sasoiaprevención.com