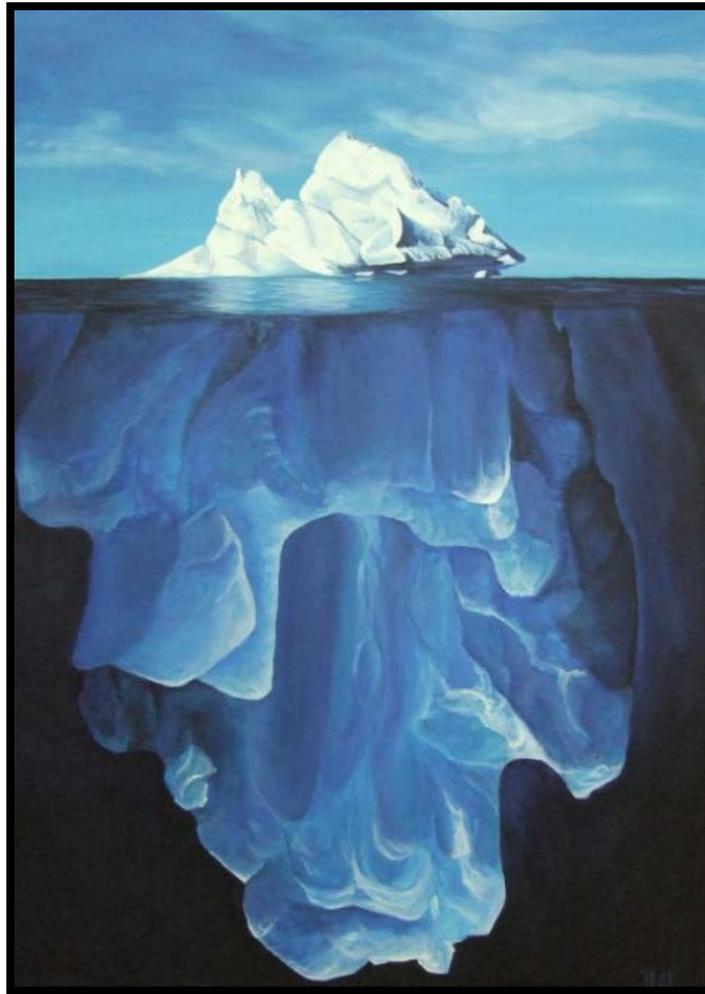


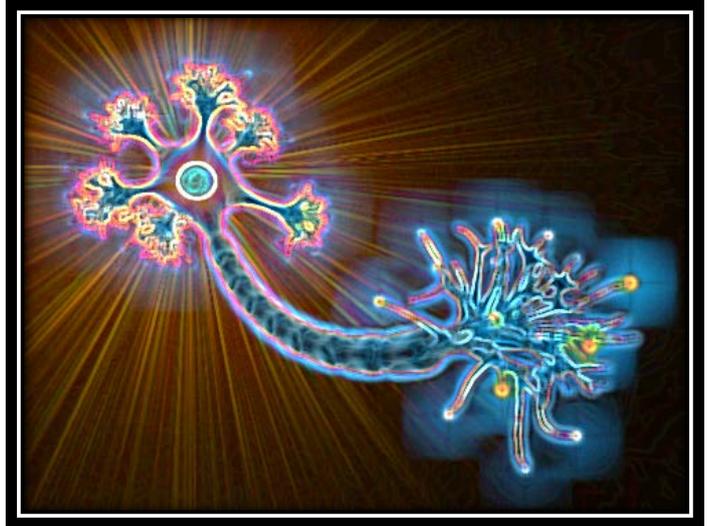
# Programa Iceberg



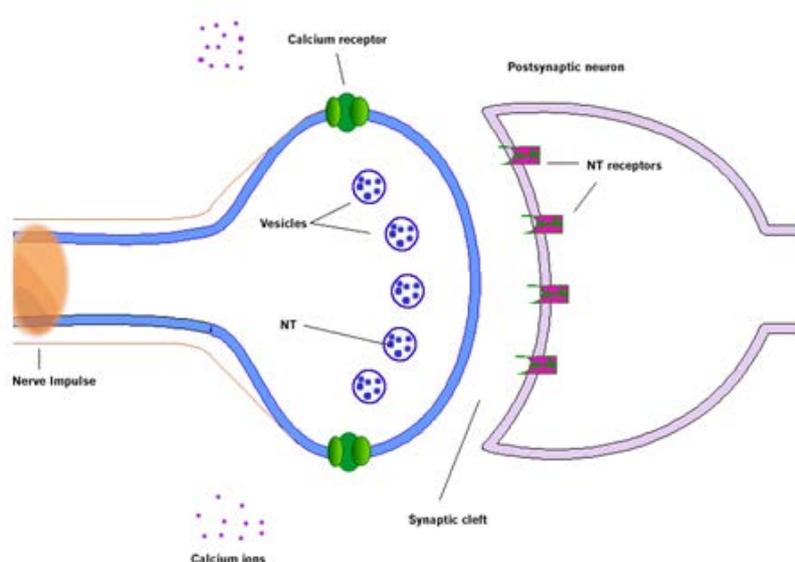
## Alcohol y cerebro

¿Os habéis emborrachado alguna vez? ¿Sabéis **qué ocurre exactamente con el alcohol en el cerebro** y por qué tiene esos efectos?

El alcohol tiene la capacidad de afectar, como hemos visto, a casi todos los órganos y sistemas del cuerpo, aunque ahora nos vamos a referir a cómo afecta al cerebro para que se altere tu comportamiento, equilibrio, locuacidad y otras cosas.



El cerebro, cuando funciona con normalidad, se encarga de controlar todos los sistemas de tu cuerpo: el muscular, el respiratorio, el digestivo, etc. ¿Y cómo lo hace si no tiene manos para apretar palancas y botones? **El cerebro** se entera de todo lo que pasa en el cuerpo y rige sobre todo el cuerpo mediante señales químicas, eléctricas y físicas. La información que recibe y envía se realiza a través de neuronas. Éstas se comunican entre sí mediante señales químicas llamadas **neurotransmisores**. El hueco que existe entre dos neuronas que tienen neurotransmisores se llama sinapsis. El neurotransmisor viaja a través de la sinapsis y se fija a una proteína (llamada receptora) en la neurona destino. Cada neurotransmisor tiene una receptora específica. Y cada receptora activa en la neurona un cambio ya sea químico, eléctrico o físico, que hace que dicha neurona realice una acción u otra.



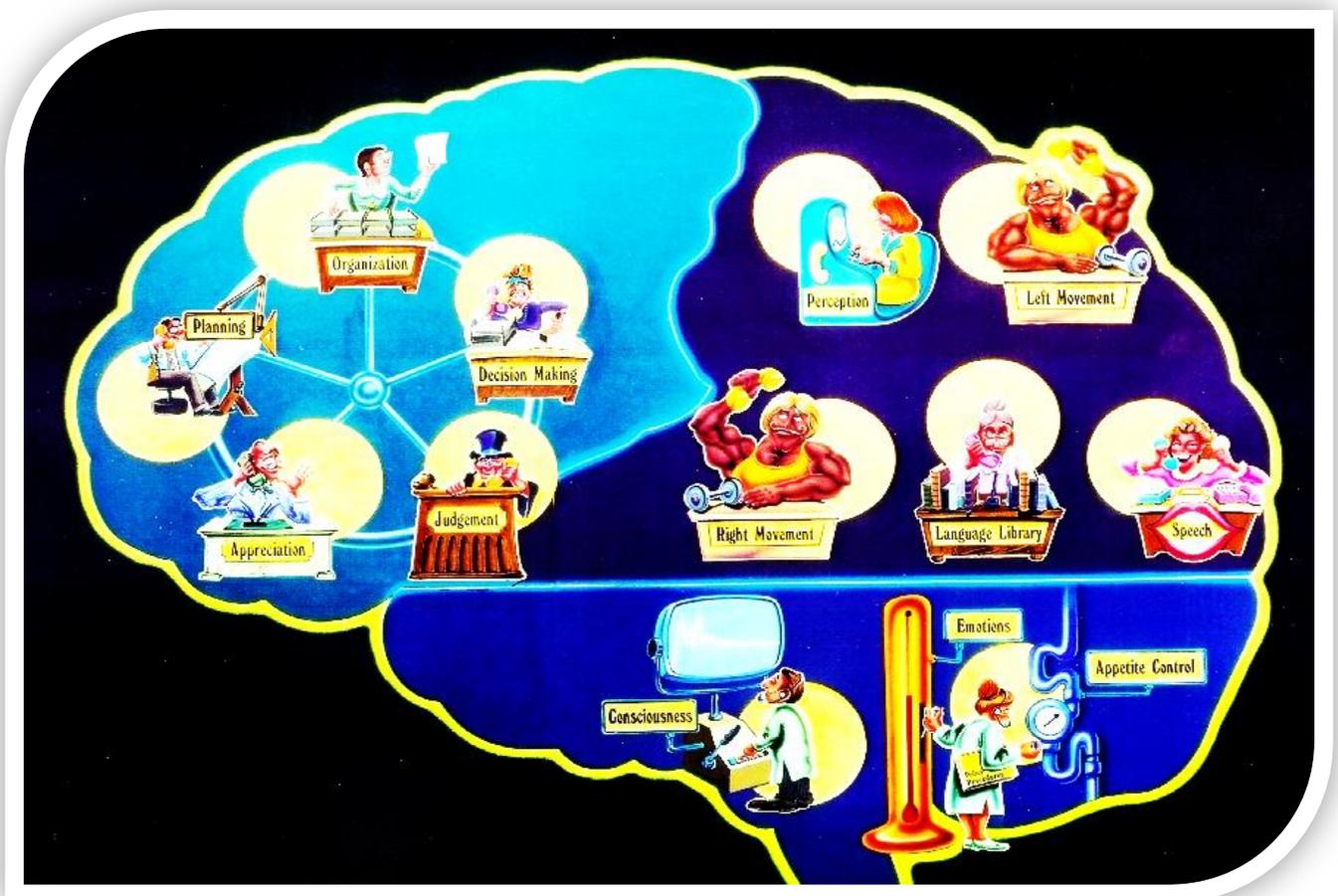
La realidad es que si **el alcohol interviene en las sinapsis**, **la neurotransmisión se ve afectada** y ocurren cosas raras... Por ejemplo, cuando el **córtex cerebral** está bien regado por unas copas de más lo que sucede es que **se deprime el sentimiento de inhibición**, haciendo que seamos más habladores y tengamos más confianza. También hace que **auge el umbral de dolor**, lo que explica por qué en las pelis

del Oeste los vaqueros heridos bebían un trago y seguían pegando tiros como si nada. Sin embargo, nuestros **procesos de razonamiento se ven afectados**, haciendo que tengamos

una capacidad de juicio bastante mala y además **abotarga los sentidos** (los 8). Por supuesto, a mayor ingesta, mayores son los efectos...

Pasarse con el alcohol también puede afectar al **sistema límbico**, que controla la memoria y las emociones. Así, pueden tenerse **episodios emocionales exagerados** como la exaltación de la amistad típica entre borrachos o un llanto desconsolado porque te has acordado de lo rica que hacía la ensaladilla rusa tu madre. También pueden ocurrir **pérdidas de memoria**: Las famosas lagunas de 'bebí y bebí y de las cuatro hasta ahora no me acuerdo de nada'.

Si, además, riegas bien tu **cerebelo**, se verá afectada tu **coordinación muscular**: Aunque es



el córtex cerebral el que manda las señales para los movimientos musculares voluntarios enviando una señal a través de la médula espinal, el cerebelo interviene para enviar otras señales que se encargarán de los movimientos finos como los que permiten que no perdamos el **equilibrio**. Obviamente, si esas señales fallan, podemos acabar tirados en cualquier lugar.

Pasarse con el alcohol también puede afectar al **hipotálamo** y la **glándula pituitaria**. El hipotálamo controla e influencia muchas funciones automáticas del cerebro (a través de la

médula) y coordina la secreción hormonal (a través de la glándula pituitaria). El alcohol deprime los nervios centrales del hipotálamo que controlan la **excitación sexual**, pero también el **rendimiento sexual**, es decir, te pones como una moto pero funciona peor que el Whatsapp en Aste Nagusia.

Además, hay otro efecto secundario:

La **pituitaria** se encarga de segregar la **hormona antidiurética** pero lo hace en mucha menos cantidad cuando hay alcohol de por medio. ¿La consecuencia? La hormona actúa en los riñones para reabsorber el agua para que se reaproveche. En lugar de reabsorber, cuando los riñones no reciben suficiente hormona antidiurética, lo que hacen es eliminar. Es decir, **producir más orina**. Eso explica por qué se tienen más ganas de mear después de tomarse 3 cervezas y no ocurre (tanto) cuando bebes 1,5 litros de agua.



Para acabar, si tu **médula** se ve afectada por el alcohol, también hay consecuencias. Y es que la médula se encarga de **coordinar las funciones del cuerpo que ocurren automáticamente** como tu pulso cardíaco, la temperatura corporal y el ritmo respiratorio. Cuando el alcohol afecta a la médula, lo habitual es que comiences a sentirte **somnoliento** y, si te pasas, incluso que te quedes **inconsciente**. Por supuesto, un consumo excesivo puede desembocar en un **coma etílico**...

Más información en:

[www.info@sasoiaprevención.com](http://www.info@sasoiaprevención.com)

