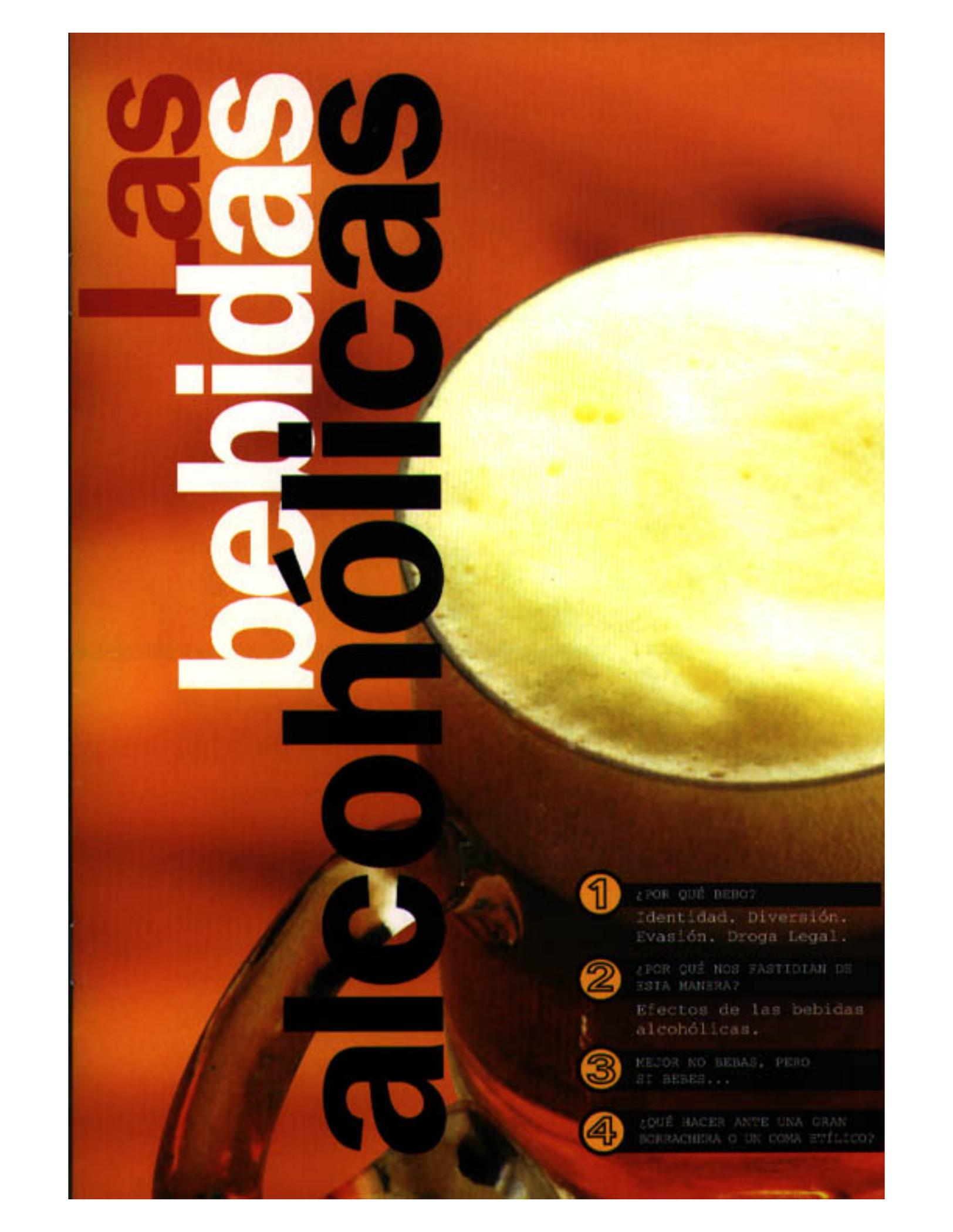


Las bebidas alcohólicas



- 1 ¿POR QUÉ BEBOS?
Identidad. Diversión.
Evasión. Droga Legal.
- 2 ¿POR QUÉ NOS FASTIDIAN DE
ESTA MANERA?
Efectos de las bebidas
alcohólicas.
- 3 MEJOR NO BEBAS, PERO
SI BEBES...
- 4 ¿QUÉ HACER ANTE UNA GRAN
BORRACHERA O UN COMA ETÍLICO?

1

¿Por qué bebo

alcohol?

Mientras reflexionas por tu cuenta sobre esta pregunta (¡ánimo, tú puedes!), vamos a ir adelantándote algunas respuestas:

➡ Porque busco mi propia identidad

Todos necesitamos integrarnos en nuestro grupo de amigos. En determinado momento de nuestras vidas se hace necesario imitar el modelo de conducta de los adultos y abandonar *las pautas de conducta infantil*. Desde este punto de vista, decir que bebes porque lo hacen tus amigos es lo más fácil. Si vas un poco más allá, puede que pienses: Tengo miedo a sentirme apartado, rechazado, a ser aburrido, el aguafiestas...

Edita: © Consejería de Sanidad y Política Social
Dirección General de Salud
Sección de Educación para la Salud
Textos: Consuelo Puerta Ortuño,
Josefa Ballester Blasco,
Diseño y maquetación: CONTRAPLANO
Imprime: Jiménez Godoy
Depósito Legal: MU-638-1998

El mayor peligro puede aparecer cuando la bebida se convierte, dentro de la pandilla, en la que facilita las relaciones, la que iguala a los colegas, suprimiendo las diferencias, a la vez que establece puestos o categorías entre los miembros del grupo, con comparaciones para ver quién aguanta más, el número de "minis" que uno puede colocarse entre pecho y espalda, etc.

Por otro lado, a menudo el alcohol es un medio egocéntrico (hablamos de

sentimientos de omnipotencia, de ser invulnerable, de que *a mí no me va a pasar...*) de reafirmación de la personalidad, ésto ocurre cuando te dices: "la cantidad que beba es cosa mía...", "yo puedo beber lo que quiera mientras no moleste a nadie", "no es culpa nuestra que algunos no sepan beber"... Además, la desinformación en este campo, hace creer que en cualquier momento se puede cortar con la bebida y que no sólo no se es, sino que nunca se llegará a ser alcohólico.





Porque busco diversión

Si tu idea de diversión implica entrar en el Guinness, bebiendo tapones para reunir el valor suficiente que te permita saludar a Filomena, aderezado todo ello con una bronca callejera como apoteosis final, la llevas clara colega.

Para empezar, el alcohol **no facilita la conversación** si no alcanza un cierto nivel en sangre. En la basca reconocen dos estados, en función del nivel alcanzado:



El puntillo

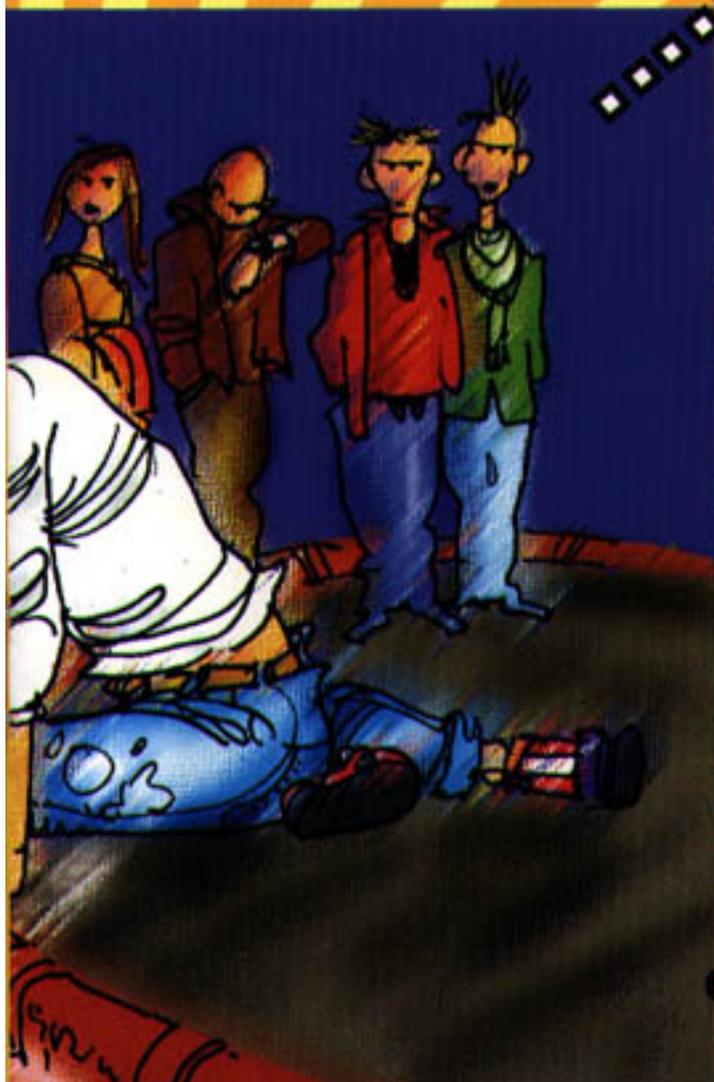
En este momento el alcohol actúa como desinhibidor de conducta y te hace perder la autocrítica (si comienzas a pensar que podrías conducir con los ojos cerrados, subirte a la farola más alta con el mismísimo estilo de Spiderman, o aún peor, que te apetece hacerlo, estás entrando en ese estado).

Si tienes como meta el alcohol para divertirse, si un día descubres que no estás bebiendo mientras te diviertes, sino que bebes para divertirse, estás entrando en un mal rollo.



El pedo

Es la tradicional borrachera. Una cogorza de campeonato, vaya. Cuenta con menos seguidores, debido a sus efectos (embriaguez, coma etílico y resaca de proporciones equinas) y a que es bastante difícil de disimular en casa. Hasta la madre más confiada comienza a sospechar la segunda vez que vomitas en el sofá.





Porque busco evasión

A menudo cuando uno recurre al alcohol para divertirse es porque se huye de algo, o al menos hay algo que se intenta compensar: miedos, incomprensiones, fracasos (con el sexo, con los estudios, con la pandilla...)



Porque es una droga legal

Efectivamente, colega, ahora empiezas a caer en la cuenta. El alcohol **ES UNA DROGA** cuyo abuso produce una intensa dependencia psicológica y física, así como un síndrome de abstinencia que puede

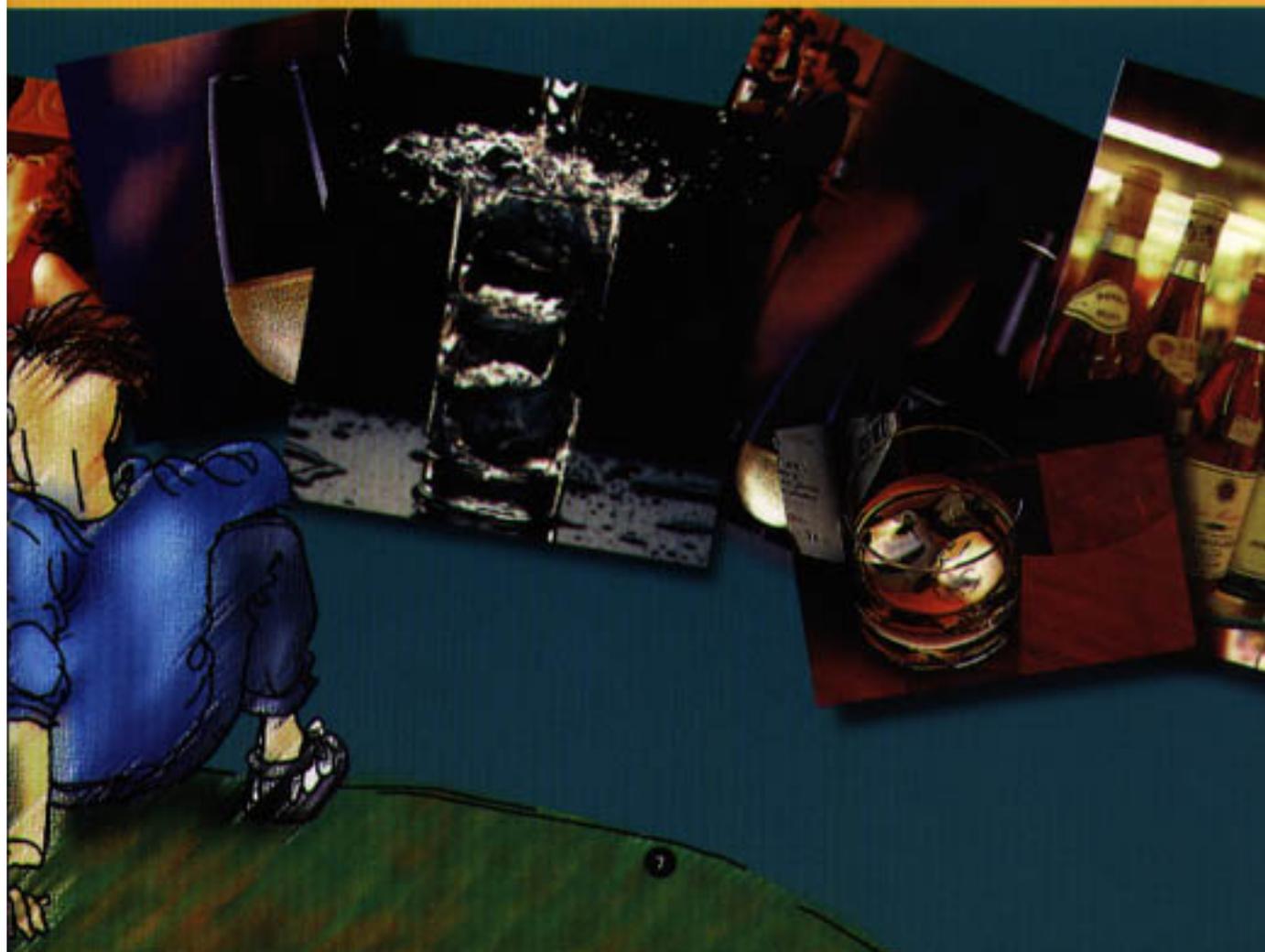


ser leve (temblor de manos, insomnio, pesadillas, vómitos y diarreas... y ojo que éste es el leve, ¿eh?) o grave, en cuyo caso se llama "delirium tremens" (alucinaciones, convulsiones y deshidratación). Pero tranquilo que éstos se producen después de abusar durante mucho tiempo o en grandes cantidades del alcohol, y suponemos que aún no es tu situación.

¿A que no sabías que el "mono" producido por la dependencia alcohólica es más peligroso para la vida del

consumidor que el síndrome de abstinencia de un heroinómano?

Y se vende legalmente en establecimientos públicos... Para proteger a los menores de esta presencia normalizada de alcohol en nuestra sociedad, la Ley de nuestra Región prohíbe la venta de alcohol a menores de 18 años, su publicidad dirigida a esta población, así como conducir con una tasa de 0,5 gramos de alcohol en sangre, (aproximadamente equivale a dos cañas de cerveza).



2

¿Por qué nos

fastidian

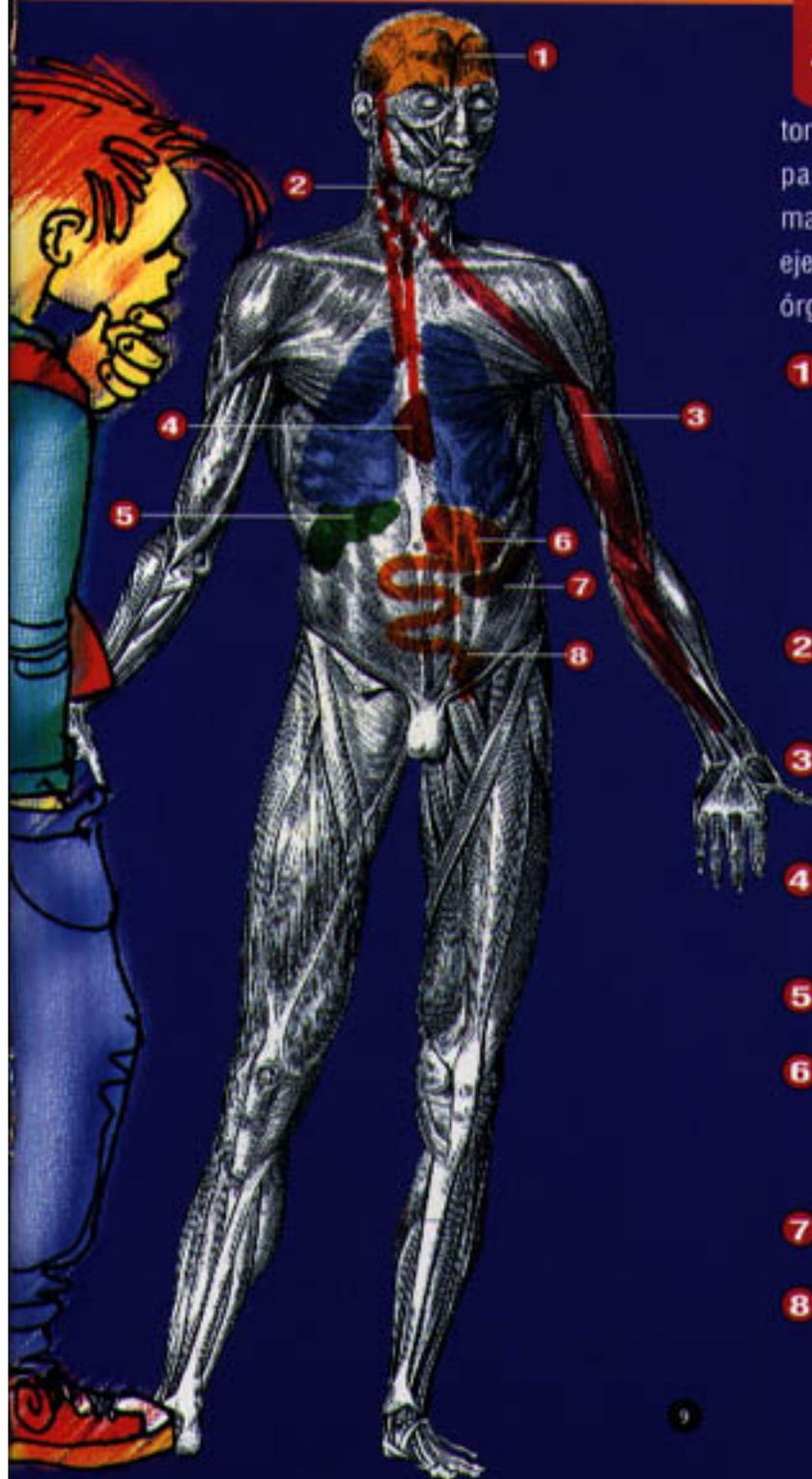
de esta manera?

Por los efectos del alcohol:

Al contrario de lo que pueda parecer, el alcohol es un **depresor del Sistema Nervioso**: enlentece la actividad cerebral, a pesar de los momentos iniciales de euforia que son en realidad una desinhibición de la conducta, a bajas dosis.



¿Sabías que...?



A

A los pocos minutos de tomar una bebida alcohólica, el alcohol pasa a la sangre, donde puede mantenerse 18 horas, y desde ella ejerce su influencia sobre todos los órganos del cuerpo:

- 1 Cerebro:** alteración de la conciencia y de la conducta, como: Verborrea, visión borrosa, mareos, cambios bruscos de humor (impulsividad, irritabilidad, agresividad, tendencia a la tristeza...)
- 2 Sistema nervioso:** alteración de los sentidos y de los reflejos.
- 3 Sangre:** anemia, disminución de leucocitos y plaquetas.
- 4 Corazón:** insuficiencia cardiaca, alteración del electrocardiograma.
- 5 Hígado:** a largo plazo, cirrosis.
- 6 Estómago:** gastritis, falta de apetito, náuseas, vómitos, diarrea, ardor de estómago.
- 7 Páncreas:** inflamación.
- 8 Intestino:** trastornos en la absorción de vitaminas, hidratos y grasas.

B

La cantidad de alcohol que haya en tu sangre no sólo depende de cuánto bebas, sino de otros factores como:

Peso: la misma cantidad de alcohol tiene más efecto en una persona que pese poco.

Sexo: la misma cantidad de alcohol tiene

más efecto en una mujer que en un hombre.

Rapidez con que se bebe: la misma cantidad de alcohol bebida deprisa, tiene más efecto.

Comida: si tienes comida en el estómago, haces que el alcohol pase más despacio a la sangre.

C

• ¿Crees que **se desarrollará** igual un hígado que se empapa con frecuencia de alcohol que otros que no lo hacen? y, quien dice un hígado, dice un cerebro, un corazón, etc.

• **Sobre conducir:** Mira la tabla de efectos de las bebidas alcohólicas sobre el organismo: disminuyen los reflejos, los tiempos para reaccionar - frenar, girar - aumentan y se hacen de forma más imprecisa



y torpe. Se miden mal las distancias, se cree que se va más lento, cuando realmente se va más ligero. Además, se tiene el ánimo exaltado y es fácil ponerse a competir, "picarse" con otros y el organismo está más fatigado ¿Es arriesgado o no conducir una moto o un coche bajo los efectos de la bebida?

● ¿Puedes tener la completa garantía de que has practicado **sexo seguro**, si lo has hecho bajo los efectos de un "puntillo"? El "sexo seguro" se refiere a tener prácticas sexuales sin el riesgo de un embarazo no deseado o el contagio de enfermedades como el SIDA, etc. Para ello, hay que utilizar

correctamente el condón en todas las relaciones que incluyan penetración.

● Las bebidas alcohólicas son sustancias que actúan sobre el cerebro modificando la conducta, las percepciones, el estado de ánimo y la conciencia, produciendo cuando se consume a largo plazo (la vida es corta y si se empieza joven, se llegará antes...) **dependencia alcohólica**, que es la necesidad de consumirlo para mantener un "estado normal". Si falta, aparecen síntomas físicos (el síndrome de abstinencia) y "un impulso" a seguir consumiendo, que es la **dependencia psicológica** de esta droga.



RESUMIENDO...

...No es cierto que el alcohol te ayude a afrontar tus problemas, miedos y frustraciones.

...No es cierto que ayude a buscar (y aún menos a encontrar) la propia identidad.

...No es cierto que favorezca la integración en el grupo, y tampoco es cierto que ayude a divertirse. Vamos, que

su leyenda es tan falaz que ni tan siquiera es verdad que quite el frío (produce hipotermia, es decir enfría el cuerpo por dentro), que alimente (son calorías vacías, si se bebe con frecuencia produce pérdida de apetito y anemia), o que mejore las relaciones sexuales (Shakespeare decía que "anima el deseo, pero se lleva la acción").

El efecto es totalmente contrario: te impide afrontar situaciones nuevas, desarrollar recursos y madurar tu responsabilidad.

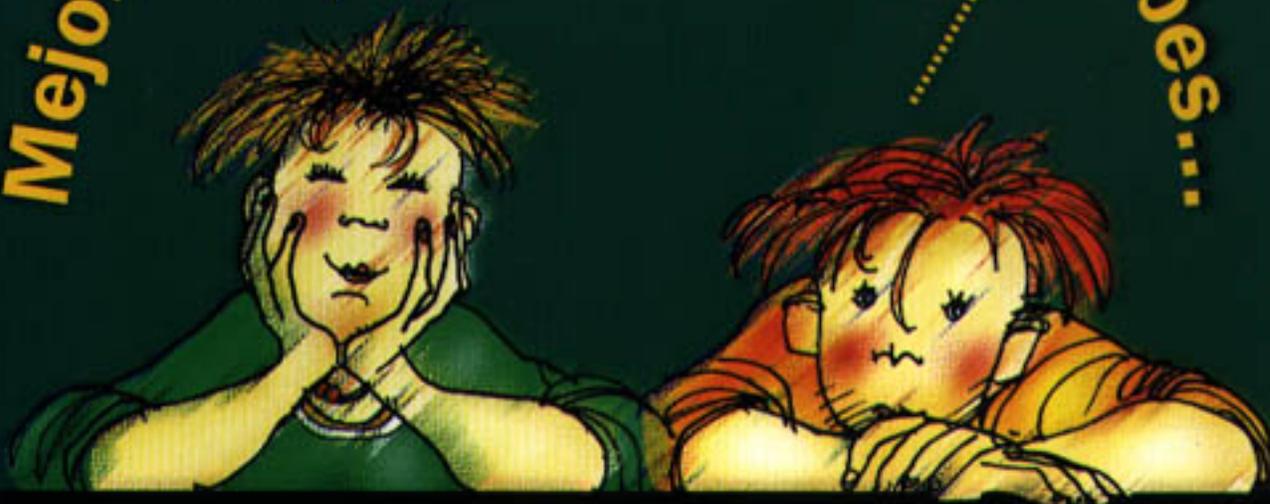
Aún en el supuesto de que te ayudara en algunas situaciones festivas, el coste individual y social es muy alto. Beber de forma

irresponsable te puede llevar a accidentes y enfermedades que podrían cambiar tu vida y la de los tuyos.

Mejor no bebas.

3

Pero si bebas...



1 No abuses del alcohol en fines de semana, fiestas o celebraciones, puedes acabar haciendo lo que no quisieras.

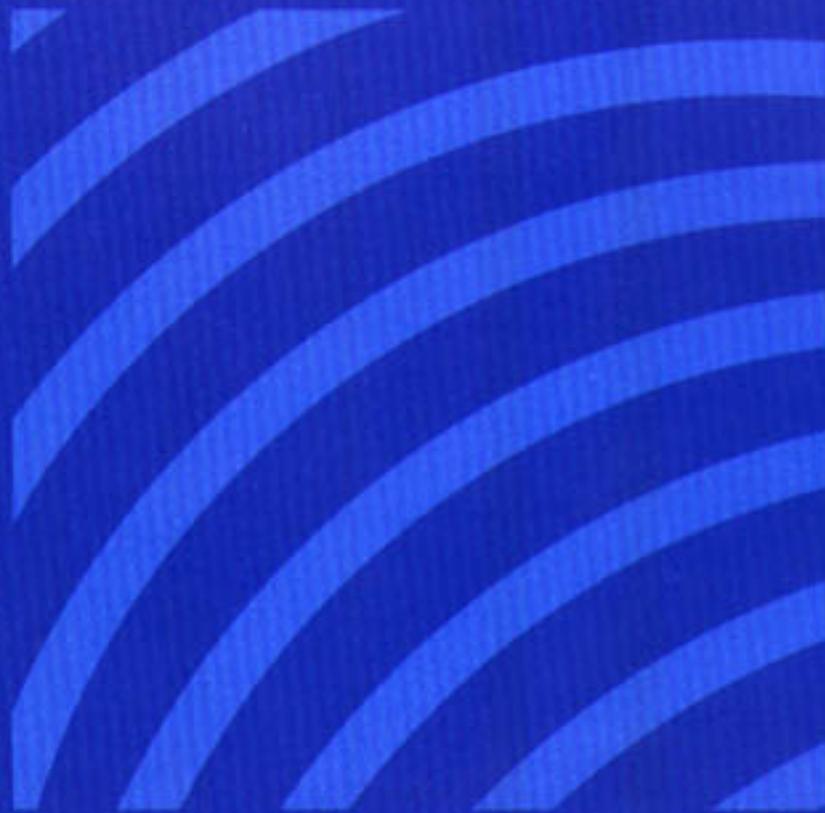
2 Si bebas hazlo despacio, saboreándolo y si es posible comiendo simultáneamente.

3 No bebas para divertirte. En todo caso, nunca bebas en abundancia mientras te diviertes.

4 Si bebas más de tres cañas o dos cubalibres o cuatro medios vasos de vino en menos de una hora, no debes conducir.

5 Aguantar más la bebida, no quiere decir que te perjudique menos, sino que tienes más tolerancia (y más facilidad para depender del alcohol).

6 El peligro del consumo abusivo y agudo del alcohol es el coma etílico, que sí entraña el riesgo de fallecimiento.



MINISTERIO DEL INTERIOR
Delegación del Gobierno
para el Plan Nacional sobre Drogas



Región de Murcia
Comunidad de Sanidad y Política Social
Dirección General de Salud



MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA
DIRECCIÓN PROVINCIAL DE MURCIA