

A nivel físico, el abuso regular de alcohol puede producir

- Tolerancia y dependencia física
- Gastritis
- Úlcera gastroduodenal
- Cardiopatías
- Cirrosis hepática

si decides tomar alcohol..., ¡recuerda!

- **Dosifica los tragos** que tomas (decide antes de salir cuánto piensas beber, ponte un límite siempre).
- **Toma tragos más cortos** y aumenta el tiempo de espera entre un trago y otro.
- **Deja el vaso en la barra**, si lo tienes en la mano, además de calentar la bebida, beberás con más frecuencia.
- **Manténte ocupado**, escucha música, baila, habla, come, juega... ¡no te limites exclusivamente a beber!
- **No mezcles cervezas y licores.**
- **Si bebes licores, ¡dilúyelos!**, si bebes ginebra, whisky, vodka... es mejor mezclarlos con algún refresco (agua, zumos) añadiendo más refresco que licor.

- **Olvídate de las rondas:** en estos "juegos" todo el mundo bebe al ritmo de la persona que bebe más deprisa, si aun así decides participar, deja pasar alguna ronda sin beber.
- **Prueba un espaciador** (bebida sin alcohol) alternándolo entre bebidas con alcohol, de este modo "espacias", consiguiendo un ritmo más lento.

La ley dice que...

La **venta de alcohol es legal** en nuestro país aunque existen limitaciones relacionadas con la edad. La tendencia marcada por la Organización Mundial de la Salud es la **prohibición de la venta y consumo a menores de 18 años**, límite impuesto actualmente en nuestra Comunidad Autónoma de Aragón.

**www.ayuntamientohuesca.es/drogodependencias
Unidad de Drogodependencias Tel. 974 292 144**



INFÓRMATE

cocaína
alcohol
pastillas
cannabis
tabaco

¿sabías que...?

El **alcohol**, tras el tabaco, es la **droga** legal **más consumida**.

Al tomarlo produce un **efecto depresor** en nuestro sistema nervioso central.

Las bebidas se clasifican en dos grupos, dependiendo de su elaboración:

Bebidas fermentadas: proceden de la fermentación de los azúcares contenidos en diferentes frutos (uvas, manzanas...) de las que se obtiene la cerveza, la sidra y el vino. Su graduación alcohólica oscila entre 4° y 12°.

Bebidas destiladas: se obtienen de la depuración de las anteriores. Su graduación alcohólica oscila entre 40° y 50° (vodka, ginebra, ron...).

¿realmente, piensas que gracias al alcohol...

La noche será tuya?

Ligarás más?

Serás más original?

Serás más creativ@ e interesante?

Desaparecerán tus complejos?

Los EFECTOS del alcohol dependen de diversos factores:

La edad (beber alcohol mientras el organismo todavía se encuentre madurando, es especialmente peligroso).

El peso (afecta más a las personas con menor masa corporal).

El sexo (la tolerancia femenina es menor que la masculina).

La cantidad y rapidez de la ingesta (a más alcohol en menos tiempo, mayor intoxicación).

La ingestión de comida (el estómago lleno, sobre todo de alimentos grasos, dificulta la intoxicación).

La combinación con bebidas gaseosas (tónicas, colas...) acelera la intoxicación.

Y ADEMÁS

Depende de la cantidad de alcohol en sangre (tasa de alcoholemia).

0,5 g/l: euforia, sobrevaloración de facultades y disminución de reflejos.

1 g/l: desinhibición y dificultades para hablar y coordinar movimientos.

1,5 g/l: embriaguez con pérdida de control.

2 g/l: descoordinación del habla y visión doble.

3 g/l: estado de apatía y somnolencia.

4 g/l: coma.

5 g/l: muerte por parálisis de los centros respiratorio y vasomotor.

¿Qué puede ocurrir?

A nivel psicológico, el abuso regular de alcohol puede producir

- Dependencia psicológica.
- Problemas de comunicación.
- Pérdida de memoria.
- Dificultades cognitivas.
- Demencia alcohólica.