



¡SALIR NO ES SINÓNIMO DE ALCOHOL!

El alcohol es una sustancia depresora del sistema nervioso central que ralentiza las funciones cerebrales, aunque al inicio de su ingesta puedan aparecer sensaciones euforizantes.

Su consumo incrementa las posibilidades de padecer diversos trastornos y enfermedades (cardíacas, digestivas, cognitivas, etc.). Además, el alcohol es uno de los principales causantes de los accidentes de tráfico en nuestro país.



EFFECTOS EN NUESTRO CUERPO



El consumo reiterado influye en nuestro comportamiento aumentando las posibilidades de manifestar conductas agresivas y/o autodestructivas (malos tratos, violencia doméstica, violencia de género, accidentes automovilísticos).

Algunos otros efectos son:

Enfermedades cardiovasculares **Tos**
Deshidratación **Disfunción sexual**
Náuseas **Pérdida de equilibrio**
Problemas digestivos **Cirrosis** **Infartos**
Descoordinación **Hipertensión** **Delirium**
Tremens **Falta de control** **Agresividad**
Disminución de reflejos **Cáncer**

ALCOHOL Y CONDUCCIÓN

NIVELES DE ALCOHOL EN LA SANGRE Y EFECTOS

- 0,15 g/l // Disminución de reflejos
- 0,20 g/l // Dificultad para conducir en línea recta
- 0,30 g/l // Subestimación de la velocidad
- 0,50 g/l // Euforia
- 0,80 g/l // Perturbación general del comportamiento
- 1,20 g/l // Fátiga intensa y pérdida de visión
- 1,50 g/l // Embriaguez notable
- 3,50 g/l // Coma



¡NO BEBAS Y CONDUZCAS!

REALIDAD O FICCIÓN

"El consumo de alcohol hace entrar en calor y combate el frío"

El alcohol produce una sensación momentánea de calor al dilatar los vasos sanguíneos y al dirigir la sangre hacia la superficie de la piel, pero en poco tiempo la temperatura interior del cuerpo disminuirá.

"Beber alcohol solo los fines de semana no hace daño"

El daño que provoca el alcohol depende del patrón de consumo, es decir, de la cantidad (a mayor cantidad, mayor daño), y la intensidad (misma cantidad pero en menos tiempo). También existe el riesgo de convertirse en un hábito al grado de no poder divertirse sin beber.

Líneas de ayuda:

Centro de Atención Primaria de Adicciones (CAPA) Aguilas (656) 647 52 33

Centro de Atención Primaria de Adicciones (CAPA) Altavista (656) 684 43 97

Centro de Atención Primaria de Adicciones (CAPA) Azteca (656) 630 83 60

Comisión Estatal de Atención a las Adicciones (656) 613 5510 Ext: 230
ceaadicciones@gmail.com

