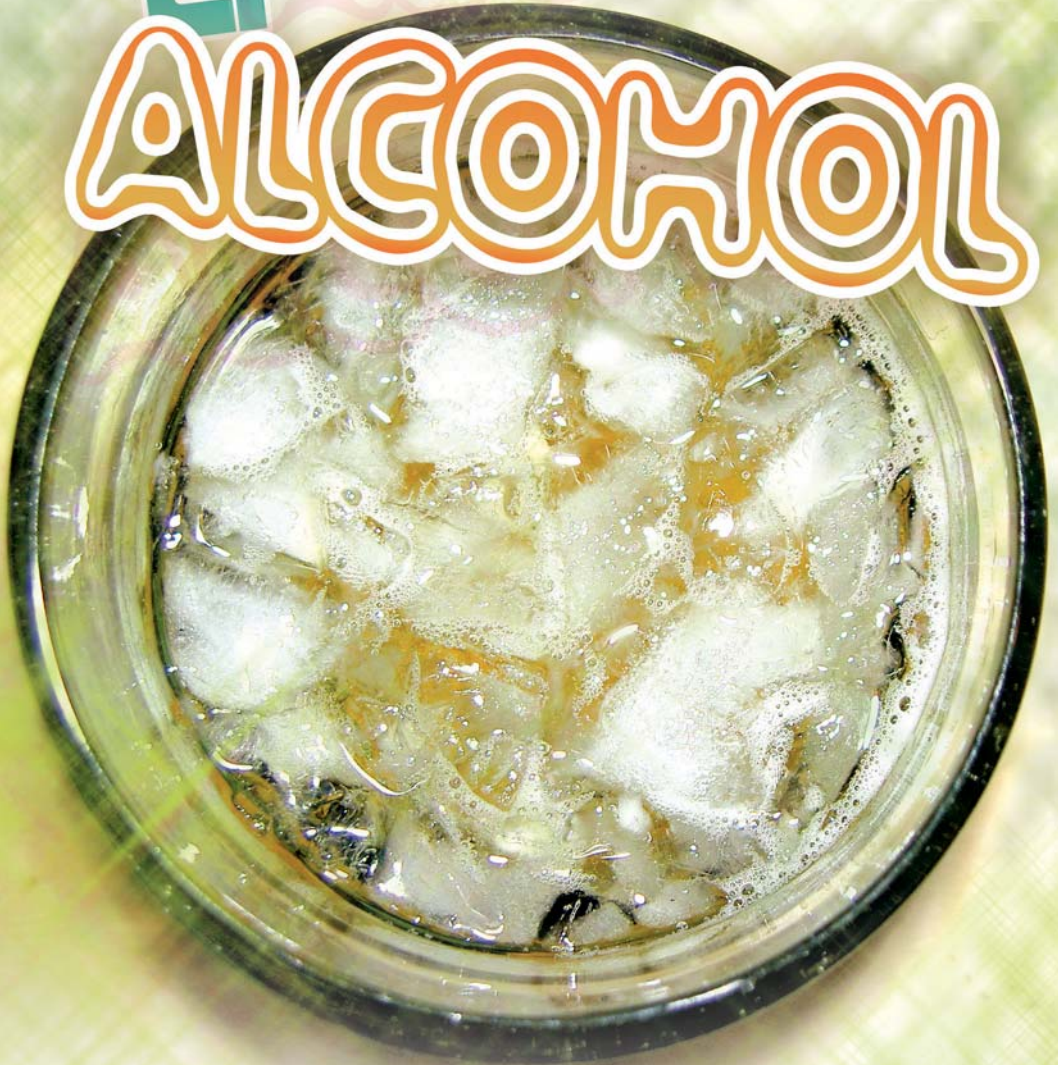


El ALCOHOL



CONSUMIDORES EN ACCIÓN

el Alcohol

El consumo de alcohol entre jóvenes se ha incrementado y más en adolescentes de 14 años. Cada año ingresa en los hospitales un gran número de personas afectadas por las consecuencias tan negativas que deja el alcohol y la cifra sigue aumentando cada año.

Pese a estos datos, sólo una minoría de jóvenes españoles tiene la percepción de que consume mucho o bastante alcohol. La gran mayoría no considera el abuso de alcohol como riesgo grave para la salud.

iniciándote en el alcohol...

Durante la infancia aprendes a identificar el alcohol con el mundo adulto, bien por el ejemplo de tus padres, bien por la influencia de otros modelos sociales a través del cine, la publicidad, la televisión...

La adolescencia es una etapa crítica para empezar a consumir sustancias adictivas. A través del consumo de éstas crees que serás ya un adulto, que vas a ser como tus amigos que beben y que así te aceptarán en el grupo.

Beber alcohol entre los 13 y 18 años altera los niveles de las hormonas sexuales y las del crecimiento y dificulta el aprendizaje y la retención de información.



El Alcohol en tu cuerpo

- **RETRASA EL TIEMPO DE REACCIÓN:** ERES MÁS LENTO Y TORPE EN TODOS LOS MOVIMIENTOS QUE REALIZAS.
- **FALTA DE PERCEPCIÓN DEL RIESGO:** NO TE DARÁS CUENTA DE LOS RIESGOS QUE TE RODEAN.
- **DA UNA FALSA SENSACIÓN DE SEGURIDAD:** CREES QUE PUEDES HACER MÁS COSAS.
- **ALTERACIONES DE LA VISIÓN:** VERÁS MÁS BORROSO E INCLUSO DOBLE.
- **ORIGINA SOMNOLENCIA, CANSANCIO Y FATIGA.**

La gran mayoría no considera el alcohol como un riesgo para la salud



USO Y ABUSO

Uso: consumo que, por producirse con una frecuencia mínima y en cantidades pequeñas, no tiene consecuencias tan negativas (físicas, psicológicas o sociales).

Abuso: consumo que puede tener consecuencias muy negativas para las personas:

- Porque superes el consumo en determinadas cantidades.
- Debido a las actividades que se realizan simultáneamente, como la conducción de un coche o una moto.
- O por ser muy joven, estar embarazada, tener un problema de salud...

Dependencia: bebedores habituales que ya han desarrollado tolerancia ante el alcohol y, por ello, cada vez tienen que beber mayores cantidades para conseguir el mismo efecto.

¿Por qué empiezas a beber?

- La búsqueda de identidad: el adolescente asocia el consumo de alcohol con entrar en la edad adulta:

"los niños no beben alcohol, pero los adultos sí".

- Tú como adolescente ves al año una media de 2.000 anuncios de bebidas alcohólicas, y ves a muchos de tus actores y cantantes favoritos bebiendo para divertirse, celebrar algo... y empiezas a beber por imitación.

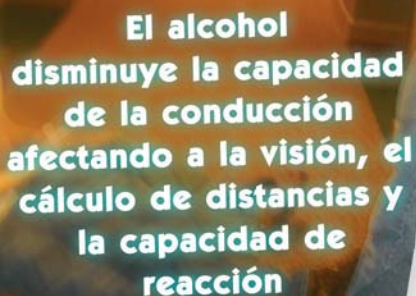
- *"Bebo para divertirme"*: existe la creencia entre los jóvenes de que *"si no bebo no me divierto"*. Detrás de esto está el alcohol como una droga que es capaz de alterar tu percepción y ánimo y esconder miedos, presiones y frustraciones.

¿Crees que el alcohol va a solucionar tus miedos o va a conseguir que caigas mejor a tus amigos?

- Algunos adolescentes dicen que beben para evadirse, es decir, que necesitan el alcohol para olvidarse de los problemas que les dan los estudios, los que tienen en casa, con sus parejas... Cuando se acabe el efecto del alcohol en tu cuerpo, a esos problemas se les sumará otro más.

- **Todo le pasa a otros:**
"eso no me pasa ni me va a pasar a mí", "yo controlo".
¿Has dicho alguna vez estas frases? Aquellos que sufrieron accidentes, aquellos que hoy son alcohólicos, también las pensaron.





El alcohol disminuye la capacidad de la conducción afectando a la visión, el cálculo de distancias y la capacidad de reacción

ALCOHOL AL VOLANTE

La cantidad de jóvenes que pierden la vida cada año en accidentes de tráfico, sumando a ello el consumo de alcohol y la noche, es sobrecogedora.

De todos los jóvenes fallecidos de entre 15 y 29 años, casi la mitad iban en moto. Las probabilidades de muerte por accidente de un joven son altísimas comparadas con las probabilidades de morir por causa de enfermedad o por suicidios. Y no sólo hablamos de muertes, hablamos también de secuelas que quedan de por vida.

Accidente relacionado con el alcohol: aquel en el que un conductor o peatón implicado presenta un nivel de alcohol en sangre por encima del límite legal.

Turismos: 0.5 gr/l

Profesionales y noveles: 0.3 gr/l



GRADO DE ALCOHOLEMIA

EFFECTOS EN EL CUERPO

0,20 - 0,29 Disminuye los reflejos / Falsa estimación de las distancias

0,30 - 0,49 Falsa valoración de la velocidad

0,50 - 0,78 Euforia / Reacciones lentas

0,80 - 1,19 Alto riesgo para la conducción / Alteraciones en el comportamiento

1,20 - 1,79 Fuerte fatiga con pérdida de visión lateral

1,80 Embriaguez manifiesta

IDEAS PARA beber menos alcohol

Aunque en el consumo de alcohol la mejor idea es la prevención, es real que el consumo entre los jóvenes está extendido.

A continuación damos una serie de propuestas para disminuirlo:

Piensa en otras bebidas sin alcohol que también puedes tomar.

Decide por adelantado si vas o no a beber alcohol.

Si has decidido beber alcohol: alterna el consumo de bebidas con y sin alcohol.

Las bebidas alcohólicas **bébelas poco a poco**: a tragos cortos y aumentando el tiempo entre uno y otro.

Cuando no bebas, deja el vaso en la mesa o en la barra.



**Si te pasas, perderás el control
y beberás más y más.**

**No lo olvides: ALCOHOL,
CUANTO MENOS MEJOR.**

PREVENCIÓN, lo mejor

- Si has bebido, NO conduzcas. Hay otras formas de llegar a casa.
- No te montes en un coche con un conductor que haya bebido: arriesgará tu vida.
- Se solidario, intenta evitar que un amigo coja el coche o la moto si ha bebido.
- Si salís en grupo, asegúrate de que un amigo no beba.
- Busca alternativas: taxi y transporte público.





FACUA

CONSUMIDORES EN ACCIÓN

Teléfono del Consumidor

954 90 90 90

Oficinas centrales

Bécquer, 25 A - 41002 Sevilla

Administración: 954 902 365

Gabinete de Comunicación y Publicaciones: 954 900 078

Gabinete Jurídico: 954 383 610

Fax: 954 387 852

Correo-e: consumidoresenaccion@facua.org

www.facua.org

Este programa ha sido subvencionado por el Ministerio de Sanidad
y Consumo/Instituto Nacional del Consumo.

Su contenido es responsabilidad exclusiva de la Asociación



MINISTERIO
DE SANIDAD
Y CONSUMO



INC
INSTITUTO
NACIONAL DEL
CONSUMO