

## EL ALCOHOL: LO QUE DEBES SABER



### ¿Qué es el alcohol?

El alcohol es una droga capaz de actuar a nivel neurológico. Causa la experimentación de nuevas sensaciones y un cambio en el comportamiento de las personas.

### ¿Por qué se bebe?

Mucha gente bebe alcohol. Es muy común entre los adolescentes beber los fines de semana [cuando salen por la noche](#). Es una droga muy aceptada, que no se ve peligrosa. Más tarde o más temprano os tendréis que enfrentar al dilema de probarlo.

Muchos se inician en el consumo por curiosidad, otros por imitación y otros por falsas expectativas respecto a sus efectos. Piensan que favorece las relaciones sexuales, que alivia el malestar psíquico y que van a ser más aceptados socialmente. Aunque realmente no sea así.

### ¿Cómo actúa?

El alcohol pasa a la sangre. Desde allí va a los órganos. El [cerebro del adolescente](#) es muy vulnerable a los efectos del alcohol, porque aún no está desarrollado. Los expertos han demostrado que el consumo de alcohol de forma frecuente y excesiva origina alteraciones importantes de la memoria y el aprendizaje. Y lo que es peor, este efecto se mantiene aunque se deje de beber.

### ¿Qué efectos tiene?

Es una [droga](#) que enlentece nuestro cuerpo y nuestra mente. [Los efectos varían según la cantidad que se tome y de unas personas a otras](#). Las bebidas tienen distintas cantidad de alcohol: baja graduación (vino, cerveza, champán,...) o de alta graduación (whisky, ron, vodka,...). En general, las chicas lo toleran peor que los chicos.

Inicialmente produce bienestar y alegría. Pero si se sigue bebiendo dificulta la coordinación, la visión y el pensamiento. En este momento la persona es incapaz de conducir, puede sufrir accidentes. También es más fácil el sexo sin protección y cometer actos violentos. Si el consumo aumenta se puede producir el coma e incluso la muerte (intoxicación).

Las personas que lo beben de forma crónica pueden sufrir daño en el hígado, el corazón y en el cerebro. Y es más frecuente el sobrepeso (el alcohol engorda).

### ¿Cómo puedes evitar su consumo?

Aunque todos tus amigos beban tienes que hacer lo que más te convenga. La mejor manera de no consumir es decir “no”. Hay distintas maneras:

- Graciosas: “Paso, la última vez acabe agarrado a una farola”
- Directas: “No tomo drogas, gracias”
- Excusas: “Paso, estoy tomando medicinas”
- Espejo: “Ya sé que es muy divertido, pero no”
- Intelectuales: “Mi cuerpo ya produce demasiadas endorfinas, no necesito saturarlo”
- Educadas: “Gracias por querer que me divierta más, pero estoy bien así”

***Es posible divertirse sin alcohol. Es importante confiar en uno mismo. Cada uno debe decidir cuándo y cuánto bebe.*** Los adolescentes con mayor [autoestima](#) tienen más probabilidades de resistir.

### ¿Qué puedes hacer si tienes problemas con el alcohol?

Si crees que puedes tener problemas con la bebida busca ayuda cuanto antes. Lo mejor es [hablarlo con un adulto](#) de confianza. Si no te atreves con tus padres dirígete a tu médico o profesor quienes te van a apoyar e incluso recomendar centros especializados. Casi siempre se hará de forma confidencial.

EL ALCOHOL CAUSA DAÑOS EN TU CUERPO Y EN TU CEREBRO.



**ES POSIBLE  
DIVERTIRTE SIN  
ALCOHOL.**

Toma tus propias decisiones.

---

DI NO A ESTA DROGA.

PARA MÁS INFORMACIÓN VISITA NUESTRA WEB:  
[HTTP://WWW.FAMILIAYSALUD.ES/SALUD-JOVEN](http://www.familiaysalud.es/salud-juven)

[Descarga la infografía en pdf.](#)

#### Enlaces de interés:

- [Alcohol](#). En: Teenshealth (web Kidshealth). Fundación Nemours. Estados Unidos.
- [Programa Menores y Alcohol](#). *Eusko Jaurlaritza - Gobierno Vasco*, 2014
- Campaña de [FAD Fundación de Ayuda contra la Drogadicción: "Cada vez que te emborrachas te vuelves un poco más tonto" \(octubre, 2013\)](#) -Escucha el [audio de radio](#)-
- Prevención del consumo de alcohol. *Fad Juventud*, 2016. ¿Cómo reaccionar ante su primera borrachera? En este cortometraje se muestran dos posibles maneras de actuar cuando nuestra hija o hijo llega a casa con claros síntomas de haber bebido, siendo el segundo ejemplo el más adecuado. (Ver [vídeo](#)).
- Estilos de vida saludable: Prevención del consumo de alcohol. Campaña del Ministerio de Sanidad: "[cuanto menos alcohol, mejor](#)").

#### Cuéntanos tu historia

Si quieres, puedes compartir tu experiencia en ésta web (de forma anónima) en la sección [Cuéntanos tu historia](#) para que todos aprendamos de ella.