



QUÉ SABER DEL ALCOHOL

- El alcohol es un **depresor del sistema nervioso central**; es decir, adormece el funcionamiento del cerebro, aunque al principio de la ingesta tiene un efecto paradójico que genera una sensación de cierta euforia.
- Aunque sea consumido en pequeña cantidad, puede producir **consecuencias indeseables**; por ejemplo, cuando tomamos determinadas cantidades de alcohol y conducimos. Son conductas de riesgo relacionadas con accidentes de tráfico, domésticos y laborales.
- El consumo de alcohol es **perjudicial para la salud** y puede provocar alteración en las relaciones sociales y familiares, al desencadenar conductas de agresividad e irritabilidad. Asimismo, puede dificultar las relaciones sexuales.
- El consumo abusivo de alcohol en poco período de tiempo aumenta el riesgo de **intoxicación etílica aguda**, con situaciones conflictivas que pueden poner en peligro la integridad física de las personas del entorno, e incluso con riesgo para la vida del bebedor (coma etílico).
- Si cada vez se aguanta más el alcohol, significa que el cuerpo se está acostumbrando. Es lo que se llama **tolerancia**; el organismo se adapta a determinada cantidad de sustancia, por lo que, para conseguir los mismos efectos, se necesita aumentar la dosis del consumo. Esta situación se agrava cuando se genera un síndrome de **dependencia**, con serias consecuencias sanitarias, familiares, sociales y laborales.

CUÁNDO EL ALCOHOL ES DE RIESGO

Teniendo en cuenta que ningún nivel de consumo de alcohol es seguro, este se considera de riesgo:

- En cualquier cantidad, en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.
- Cuando se mezcla con medicamentos o cuando se padece alguna enfermedad.
- Cuando se va a conducir vehículos, en la medida que produce sensación de falsa seguridad.
- En el entorno laboral y muy especialmente, cuando se realizan trabajos de precisión.

QUÉ HACER SI SE VA A BEBER

- Fijar un límite razonable de consumo y llevar la cuenta de lo que se beba.
- No beber por beber; saltarse alguna ronda.
- No mezclar diferentes tipos de bebidas alcohólicas; alternarlas con bebidas saludables.
- Si se va a beber, hacerlo con el estómago lleno.
- Beber despacio y no utilizar el alcohol para calmar la sed. Como alternativa saludable, beber agua.
- No conducir.