

¿QUÉ ES EL ALCOHOL?

En el cuerpo de la mujer, el alcohol se transforma en sustancias dañinas para las células que son absorbidas por el feto. En cantidades abundantes aumenta el riesgo de nacer con defectos, como el "síndrome alcohólico fetal", que implica la formación de un cráneo pequeño, facciones anormales, retardo físico y mental. Consumir bebidas alcohólicas al final del embarazo, puede también afectar al feto.

Los médicos están de acuerdo en que la mujer debe abstenerse de tomar alcohol al momento en que decide embarazarse, o por lo menos, al momento de saber que está encinta.

¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS EN LA COMUNIDAD?

El abuso en el consumo de bebidas alcohólicas ya sea reiterado o no, provoca una serie de problemas a la comunidad, pues se vincula estrechamente con diversos problemas de salud pública, violencia familiar, riñas callejera y ausentismo laboral, así como con un alto porcentaje de muertes ocurridas en accidentes automovilísticos, en el trabajo o en el hogar. Todo esto se refleja en un costo económico considerable proveniente del uso de los servicios de salud, las lesiones, la falta de productividad, entre otros aspectos.

Por otra parte hay que hacer hincapié en la problemática de la familia del bebedor excesivo, la violencia, el maltrato de los niños, las dificultades maritales y los problemas económicos y legales. Además, la persona intoxicada puede olvidar las precauciones necesarias y, si tiene relaciones sexuales, aumentan las posibilidades de un embarazo no deseado o de contraer enfermedades transmitidas sexualmente, incluyendo VIH-SIDA; la familia del alcohólico a su vez enferma de codependencia y es difícil que solicite ayuda pues no sabe que la padece.

Recuerde: Un vaso o lata de cerveza normal, un vaso pequeño (142 ml) de vino de mesa, o una medida (25 ml) de bebidas destiladas, contienen la misma cantidad de alcohol: 8-10 ml.

PARA LOS PADRES:

- Enseñe valores no solo hablando de ellos, predique con el ejemplo
- Involúcrese en la vida de sus hijos y conozca a sus amistades respetando siempre su intimidad
- Supervise tanto sus actividades como el material al que tienen acceso a través de los medios de comunicación y el internet, establezca normas respecto al no uso de alcohol, tabaco y drogas, pero sobre todo aplíquelas, si no se cumplen, es necesario una sanción
- Eleve la autoestima de sus hijos. No critique su persona, refiérase solamente a su conducta
- Reconozca las cosas que sus hijos hacen bien, no los descalifique
- Siempre demuestre afecto y aceptación, el contacto físico es muy importante
- Sepa escuchar a sus hijos y aconséjelos sobre cómo rechazar las invitaciones a probar las drogas legales e ilegales
- Involucre a sus hijos en actividades familiares, tanto tareas del hogar como diversiones
- Manténgase informado y actualizado sobre las diferentes drogas legales e ilegales, así como de sus efectos y las señales que se presentan cuando las consume

PARA LOS JÓVENES:

- Convive con tu familia, amigos y comunidad
- Desarrolla tus habilidades y capacidades para resolver problemas y situaciones difíciles con asertividad y confianza en ti mismo
- Expresa afecto, comunica lo que sientes
- Haz deporte, mantente en contacto con la naturaleza
- Desarrolla tus proyectos y colabora en los de otras personas
- Construye una escala de valores (espirituales, políticos, religiosos, etc.) que canalice tus inquietudes y le de sentido a tu vida
- Sigue estudiando y preparándote para la vida
- No pruebes ningún tipo de sustancia desconocida aunque te inviten con insistencia



CENTRO DE ORIENTACIÓN
TELEFÓNICA
01 800 911 2000
WWW.CONADIC.GOB.MX



SALUD

GOBIERNO
FEDERAL

MÉXICO
2010



¿Qué es el alcohol?

Este depresor del sistema nervioso central es la droga legal de más alto consumo y que cuenta con un mayor número de adictos, debido a que las bebidas que lo contienen gozan de gran aceptación social y su consumo se encuentra muy arraigado en nuestra cultura. El alcohol etílico que contienen las bebidas alcohólicas se crea durante la fermentación de los azúcares por las levaduras y es el que produce la embriaguez.

¿CÓMO SE CONSUME?

Se ingiere en una gran diversidad de bebidas alcohólicas que se toman solas o combinadas. Estas bebidas pueden obtenerse mediante la fermentación de jugos vegetales, de frutas o granos, como en el caso del pulque, la cerveza o el vino; o por destilación, al eliminar el agua y obtener un líquido de mayor contenido alcohólico, como en el caso del tequila, el vodka y el ron.

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS INMEDIATOS DEL CONSUMO DE LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS?

Los efectos se presentan en una secuencia de cinco etapas, siempre que el individuo continúe bebiendo y de acuerdo con la cantidad y el tipo de bebida ingerida, así como el volumen de alimentos que se encuentran en el estómago, el sexo y el peso corporal de la persona y las circunstancias en que se bebe:

Primera: el sujeto se ve relajado, comunicativo, sociable y desinhibido. Debido a que el alcohol primero deprime los centros nerviosos que controlan la inhibición de los impulsos, por lo que la conducta se libera, el individuo parece excitado.

Segunda: la conducta es esencialmente emocional, errática, se presentan problemas de juicio, y existe dificultad para la coordinación muscular, así como trastornos de la visión y del equilibrio.

Tercera: el individuo presenta confusión mental, se tambalea al caminar, tiene visión doble, así como reacciones variables del comportamiento: pánico, agresividad, llanto. Por otra parte tiene serias dificultades para pronunciar adecuadamente las palabras y para comprender lo que se dice.

Cuarta: incapacidad para sostenerse en pie, vómitos, incontinencia de la orina, estupor, aproximación a la inconciencia.

Quinta: inconciencia, ausencia de reflejos. Estado de coma que puede llevar a la muerte por parálisis respiratoria.

Lo que sucede es que cuando una persona ingiere una copa, el 20% del alcohol presente en esa bebida es absorbido en forma inmediata a través de las paredes del estómago y pasa a la sangre. El otro 80% es absorbido un poco más lentamente y también lo hace desde el intestino delgado, para circular en la sangre. Si la ingestión de bebidas alcohólicas se detiene o continúa en forma moderada, los niveles de alcohol en la sangre se mantendrán bajos, pues el hígado sano podrá metabolizarlas, con ayuda de la eliminación del alcohol en la orina y el aliento. Sin embargo, cuando la velocidad de ingestión y la cantidad ingerida rebasan la posibilidad de eliminarlo, se dificultan la coordinación muscular y el equilibrio, se obstaculizan la memoria y el juicio y se puede llegar a estados de intoxicación que ponen en peligro la vida.

¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DEL CONSUMO REITERADO?

Después de un tiempo de abusar del consumo de bebidas alcohólicas, en forma gradual se presenta un deterioro en diversos órganos como el estómago, el hígado, los riñones y el corazón, así como el sistema nervioso.

Existen una serie de enfermedades que se relacionan con el consumo reiterado de bebidas alcohólicas, la mayoría de ellas se encuentran entre las principales causas de mortalidad en nuestro país, como la cirrosis hepática y las enfermedades cardíacas.

Algunos estudios señalan que quienes se inician en el abuso de las bebidas alcohólicas desde jóvenes tienen una expectativa de vida 5 o 10 años menor que los que no tienen esta conducta.

¿QUÉ ES EL ABUSO DE ALCOHOL?

El abuso del alcohol se presenta cuando el bebedor llega a sentirse intoxicado y no puede cumplir con sus obligaciones; o pone en peligro su vida y la de los demás al manejar, tomar riesgos excesivos o tener conductas violentas bajo los efectos del alcohol. Si estos episodios en los que se bebe en exceso se repiten con frecuencia, puede desarrollarse dependencia o alcoholismo.

¿QUÉ ES EL ALCOHOLISMO?

Cuando el consumo de bebidas alcohólicas es fuerte y frecuente se produce tolerancia, es decir, el organismo requiere una mayor dosis de alcohol para obtener las mismas sensaciones. Esta necesidad que se va generando hacia el incremento de la cantidad de bebida facilita la adicción o alcoholismo y, cuando éste se presenta, existen grandes dificultades para detener el consumo, cuando se ha empezado a beber. Al suspender la utilización de alcohol, se desarrollan síntomas como náuseas, temblores y ansiedad.

El alcohólico puede padecer delirium tremens, que es un estado de desequilibrio mental en el que se experimentan alucinaciones: se ven, se huelen, se oyen o se sienten cosas que en realidad no existen; conjuntamente con síntomas físicos, como temperatura y pulso elevados, sudoración excesiva y temblores que estremecen todo el cuerpo.

Por otra parte, el alcohólico pierde el interés por lo que le rodea, lo que puede ocasionar la pérdida de su empleo y de su familia.

¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DURANTE EL EMBARAZO?

El alcohol es una de las drogas más peligrosas para la mujer encinta, especialmente al principio del embarazo.