

Beber o no beber alcohol es una decisión personal que, más tarde o más temprano, todos debemos tomar. Te puede ayudar esta información sobre el alcohol, incluyendo la manera en que afecta tu cuerpo, para que puedas tomar una decisión con fundamentos. En general, el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas provoca problemas a las personas, algunos muy graves, por más que pueda parecer supuestamente divertido o excitante. Las personas consumen estas sustancias por diversos motivos como experimentar sensaciones placenteras, transgredir normas o sentirse libre, sentirse aceptados por el grupo o escapar de ideas o sentimientos que causan dolor. Pero producen incontables efectos perjudiciales.



Es bueno organizar el tiempo libre y llenarlo con actividades que no sean siempre las mismas, sino que sean diversas: practicar deportes, hacer excursiones, ir al cine, disfrutar con amigos/as

Mantente informado sobre los efectos del alcohol. Busca información válida: no todo lo que pone en Internet es fiable.

Compara la información que tienes con lo que otros te comentan. Defiende tu opinión y mantente firme en tu postura aunque sea diferente de la de tus compañeros.

Conoce 10 de las principales consecuencias del consumo de alcohol

- 1. Dificultades sexuales:** tanto para los chicos como para las chicas. En los chicos, problemas de erección, y en las chicas en la menstruación.
- 2. Ganar peso:** el alcohol engorda, y mucho más de lo que pensamos, además estropea la piel.
- 3. Enfermedades:** del hígado como la cirrosis o también en del riñón; hipertensión y un largo etc. No quiere decir que pueda ocurrir con un par copas a la semana, ya que son problemas que ocurren a largo plazo, pero quienes comienzan pronto a beber tiene más probabilidades.
- 4. Cáncer:** de la boca, del esófago, del pulmón, de colon...

Conoce 10 de las principales consecuencias del consumo de alcohol

- 5. Problemas de personalidad:** se pasa de un estado de ánimo a otro bruscamente, podemos volvernos violentos, no controlar nuestros impulsos y decir o hacer cosas de las que después nos podemos arrepentir, meternos en problemas y hacer daño a personas que queremos.
- 6. Altera la percepción que tenemos de las cosas:** no mantenemos la atención, por eso cosas que en condiciones normales se hacen fácilmente pueden volverse imposibles (meter la llave en una cerradura, conducir, etc)
- 7. Pérdida de memoria:** bajo los efectos del alcohol eres incapaz de recordar lo que hiciste, a veces tus amigos te recuerdan cosas de las que te avergüenzas.
- 8. Dependencia:** como todo lo adictivo, el alcohol crea dependencia y además de todos estos problemas, súmale el dinero que se te va.
- 9. Riesgos de accidentes de tráfico:** muchos accidentes son provocados por personas que conducen bajo los efectos del alcohol.
- 10. Coma etílico:** no tener límite en el consumo puede llevarte al coma.
- 11. Resaca:** son los síntomas que aparecen después de que te has pasado bebiendo. Dolor de cabeza, sed, malestar, acidez....

- Si sientes que estas pasándote con el alcohol busca ayuda en tu familia o amistades y ponte en manos de profesionales.
- Infórmate de los recursos de la zona: hay programas y personas especializadas para aconsejar y apoyar