

# Sabies?

## Alcohol

- contingut
- efectes i riscos
- preguntes
- resum

▶ Al·lucinògens

▶ Cocaïna

▶ Inhalants

▶ Marihuana

▶ Tabac

Alcohol  
 Obrir  
 Contingut...  
 Efectes...  
 Riscos...  
 Preguntes...  
 Resum

**Alcohol**

Contingut

Molts jòvens abusen de l'alcohol sense conèixer-ne els riscos i les conseqüències.

Algunes persones que són tímides, en algunes situacions socials, beuen **alcohol** amb la intenció de relaxar-se i sovint fan el ridícul i després s'avergonyixen del que han fet.

**1** L'alcohol influeix sobre els missatges que envia el cos cap al cervell, i afecta les percepcions, les emocions, la vista, l'oïda i la coordinació.

**2** L'alcohol té l'efecte d'un depressiu del sistema nerviós central. Afecta quasi tots els òrgans, i consumir-ne habitualment pot provocar algunes malalties evitables, inclòs l'alcoholisme. L'alcohol debilita les inhibicions i et pot portar a fer coses arriscades com ara practicar sexe sense protecció. Este comportament crea alhora el risc de VIH/sida, d'altres malalties de transmissió sexual i d'embarassos no desitjats.

**3** L'alcohol també et dificulta la coordinació, els reflexos, els sentits i les funcions de la memòria. Hi ha una relació estreta entre el consum d'alcohol i els accidents de trànsit.

**4** L'alcoholisme és una malaltia com la diabetis o la tensió alta. Però no hi ha cap motiu perquè cause vergonya. Molts jòvens han aconseguit reconèixer que són alcohòlics i reben ajuda a través de les unitats d'alcoholologia i altres conductes addictives.

**5** L'alcohol té moltes calories i et pot fer engreixar.

## Ho sabies?



Si coneixes algú que té un problema amb l'alcohol, ajuda'l. Convenç-lo que busque ajuda.

No et deixes convèncer del mite que l'alcohol representa l'aventura i la diversió. No confongues la realitat i la il·lusió.

## Com puc saber si tinc un problema amb l'alcohol?

La veritat és que, si et fas esta pregunta, segurament és perquè tens un problema. De tota manera, ací n'hi ha alguns factors més:

- 1.- Si no pots controlar quant beus, siga quina siga la decisió que tenies presa abans de començar, i la majoria de les vegades acabes bevent massa.
- 2.- Si uses l'alcohol per a escapar dels teus problemes.
- 3.- Si eres tímid, però en una festa et convertixes en el més poca-solta.
- 4.- Si patixes canvis de personalitat, si l'alcohol et transforma en *Mr. Hyde*.
- 5.- Si pots beure més que els teus amics, si et convertixes en una esponja.
- 6.- Si de vegades no te'n recordes del que ha passat quan has estat bevent.
- 7.- Si l'alcohol et provoca problemes en el treball o en l'institut.
- 8.- Si la teua família i els teus amics estan preocupats de tant que beus.

Preguntes

## Efectes

### Quins efectes pot produir l'alcohol?

- L'alcohol entra directament en el torrent sanguini i, per tant, afecta tots els sistemes del cos.
- El consum excessiu d'alcohol pot provocar una reducció en el nivell de testosterona en els hòmens i la impotència.
- L'abús de l'alcohol pot portar a situacions de maltractaments i violència.
- L'alcohol pot provocar lesions i mort.
- Els efectes a llarg termini de l'abús de l'alcohol inclouen la pèrdua de la gana, deficiències de vitamines, malalties de l'estómac, impotència sexual, lesions de fetge, del cor i del sistema nerviós central, i pèrdua de memòria.

### Recorda...

- L'alcohol augmenta el risc d'accidents: accidents de trànsit, caigudes, cremades, morts per ofegament i suïcidis.
- Et pot fer malbé l'aspecte físic: conté un alt nivell de calories i engreixa.
- L'alcohol et pot provocar una intoxicació i fins i tot la mort.
- El consum d'alcohol posa en perill la salut, l'educació, les relacions familiars i la vida social.
- No begues, fins i tot si no has de conduir. No és menys perillós beure només a casa, o beure només cervesa.

← → http://www.san.gva.es

texto imágenes vídeo

buscar

# ¿Sabías?

## Alcohol

- contenido
- efectos y riesgos
- preguntas
- resumen

- ▶ Alucinógenos
- ▶ Cocaína
- ▶ Inhalantes
- ▶ Marihuana
- ▶ Tabaco

GENERALITAT VALENCIANA  
CONSELLERIA DE SANITAT

Archivo Edición Ver Insertar Formato Fuente Herramientas Tabla Ventana Trabajo Ayuda

Alcohol

Contenido

Muchos jóvenes abusan del alcohol sin conocer los riesgos y consecuencias.

Algunas personas que son tímidas en algunas situaciones sociales beben **alcohol** con el fin de relajarse y a menudo hacen el ridículo y luego están avergonzadas por lo que han hecho

Efectos

### ¿Qué efectos puede producir el alcohol?

- El alcohol entra directamente en el torrente sanguíneo y por lo tanto afecta a todos los sistemas del cuerpo.
- Su consumo excesivo puede provocar una reducción en el nivel de testosterona en los hombres y la impotencia.
- El abuso del alcohol puede llevar a situaciones de malos tratos y violencia.
- Puede provocar lesiones y muerte.
- Sus efectos a largo plazo, incluyen la pérdida de apetito, deficiencias de vitaminas, enfermedades del estómago, impotencia sexual, lesiones de hígado, corazón y sistema nervioso central y pérdida de memoria.

### Recuerda que...

- El alcohol aumenta el riesgo de accidentes: de tráfico, caídas, quemaduras, muerte por ahogo y suicidios.
- Te puede estropear tu aspecto físico. Contiene un alto nivel de calorías y engorda.
- El alcohol te puede provocar la intoxicación e incluso la muerte.
- El consumo de alcohol pone en peligro la salud, la educación, las relaciones familiares y la vida social.
- No bebas incluso cuando no tienes que conducir. No es menos peligroso beber solamente en casa o beber nada más que cerveza.

Preguntas

### ¿Cómo puedo saber si tengo un problema con el alcohol?

La verdad es que si te haces esta pregunta, lo más probable es que tengas un problema. De todos modos aquí hay algunos factores más:

- 1.- Si no puedes controlar lo que bebes, decidas lo que decidas antes de empezar, y si la mayoría de las veces terminas bebiendo demasiado.
- 2.- Si utilizas el alcohol para escaparte de tus problemas.
- 3.- Si eres tímido pero en una fiesta te conviertes en un cachondo.
- 4.- Si sufres cambios de personalidad. Si el alcohol te transforma en Mr. Hyde.
- 5.- Si puedes beber más que tus amigos. Si te conviertes en una esponja.
- 6.- Si a veces no te acuerdas de lo que pasó cuando estabas bebiendo.
- 7.- Si el alcohol te provoca problemas en el trabajo o en el instituto.
- 8.- Si tu familia y tus amigos están preocupados por lo que bebes.

Resumen

- 1 El alcohol influye sobre los mensajes que manda el cuerpo hacia el cerebro, afecta tus percepciones, emociones, vista, oído y coordinación.
- 2 El alcohol tiene el efecto de un depresivo del sistema nervioso central. Afecta casi todos los órganos y el consumo habitual puede provocar varias enfermedades evitables, incluyendo el alcoholismo. El alcohol debilita las inhibiciones y te puede llevar a hacer cosas arriesgadas como practicar el sexo sin protección. A la vez este comportamiento crea el riesgo de VIH/SIDA, otras enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados.
- 3 El alcohol también te entorpece la coordinación, los reflejos, los sentidos y las funciones de la memoria. Existe una alta relación entre su consumo y los accidentes de tráfico.
- 4 El alcoholismo es una enfermedad como la diabetes o la tensión alta. Sin embargo no tiene que ser motivo de vergüenza. Muchos jóvenes han conseguido reconocer que son alcohólicos y reciben ayuda a través de las Unidades de Alcoholología y otras conductas adictivas.
- 5 El alcohol contiene un alto nivel de calorías y te puede hacer engordar.

## ¿Lo sabías?

Si tienes un problema con el alcohol, o conoces a alguien con este problema, no olvides que hay personas que te pueden ayudar. Habla con un profesor, un amigo o tus padres.

No te dejes convencer que el alcohol representa la aventura y la diversión. No confundas la diferencia entre la realidad y la ilusión.