

## CONSECUENCIAS DEL ABUSO A LARGO PLAZO

### Dependencia

El consumo abusivo de alcohol durante un largo periodo de tiempo puede generar dependencia apareciendo determinadas reacciones en el cuerpo, pensamientos y comportamientos que llevan a un impulso continuado por consumir alcohol que no puede reprimirse.

### El síndrome de abstinencia

Es el conjunto de síntomas (vómitos, taquicardia, temblores, alucinaciones, etc.), que aparecen cuando una persona que está acostumbrada a ingerir grandes cantidades de alcohol deja de hacerlo de forma brusca.

### ¿Qué es la tolerancia?

Es la adaptación del organismo a una sustancia, en este caso el alcohol, de manera que cada vez se necesita consumir más cantidad de ella para sentir los mismos efectos que antes se alcanzaban con una cantidad menor.

### Además, el consumo abusivo puede originar...

Problemas hepáticos

Deterioro del Sistema Nervioso Central

Insuficiencia cardiaca

Úlceras en el estómago, inflamación del páncreas y desnutrición

Trastornos de ansiedad, de personalidad, etc.

Provoca problemas familiares, laborales y sociales

Fundación Alcohol y Sociedad



# #MENORES NI GOTA

[www.alcoholysociedad.org](http://www.alcoholysociedad.org)



CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE FARMACÉUTICOS

# Si eres menor, lo mejor es sacar Cero en alcohol

Para saber más sobre alcohol y menores, entra en tu farmacia



## CONSECUENCIAS DEL ABUSO A CORTO PLAZO

### La intoxicación alcohólica:

Se trata de un consumo abusivo de alcohol en un intervalo corto de tiempo que da lugar a elevadas concentraciones de alcohol en sangre (aproximadamente 1,10-1,50 gr/l).

Algunos de los síntomas de la intoxicación alcohólica o borrachera son:



## RAZONES POR LAS QUE LOS MENORES NO DEBEN BEBER ALCOHOL

Partimos de la base de que en España la Ley no permite el consumo de bebidas alcohólicas a los menores de 18 años.

Pero existen además numerosas razones por las que un menor no debe beber ni una gota de alcohol:

- El impacto de la ingesta de cualquier cantidad de alcohol en un menor afecta a su organismo que está todavía en desarrollo.
- El consumo en menores interfiere en su nutrición, crecimiento y desarrollo físico y psicológico.
- Reduce su capacidad de aprendizaje y afecta a su desarrollo intelectual.
- Afecta también a la autonomía de criterios y a la independencia.
- Puede derivar en el futuro en problemas de consumo abusivo de alcohol.
- Además, el consumo de alcohol interfiere en la capacidad para conducir.

## ¡Recuerda!

Si eres menor no debes tomar ni una gota de alcohol.

Todas las bebidas alcohólicas, independientemente de su proceso de elaboración o graduación alcohólica contienen el mismo alcohol: etanol.

Y en menores el consumo debe ser **cero**.



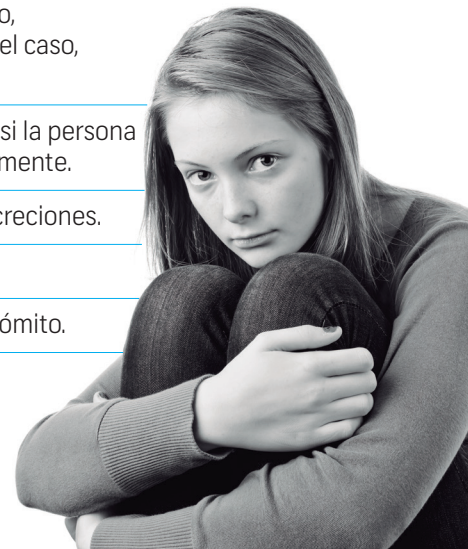
## ENTRA EN TU FARMACIA, TU FARMACÉUTICO PUEDE AYUDARTE

- Dándote motivos para no consumir alcohol antes de los 18 años. Te informará, aconsejará y proporcionará pautas de vida saludable.
- Si detecta que te encuentras en una situación de riesgo comprometida, te puede ayudar a buscar atención sanitaria.
- Si tienes dudas, puede ayudarte a detectar posibles consumos de riesgo, aplicando diversos cuestionarios (MALT, AUDIT, CAGE).
- Puede advertirte de que el consumo ocasional de alcohol genera un aumento de las concentraciones de ciertos medicamentos, aumentando el riesgo de aparición de efectos adversos o bien una pérdida o disminución de su actividad.
- Algunos ejemplos de ello pueden ser el paracetamol, el cual aumenta el riesgo de padecer patologías hepáticas, insulina, la cual puede generar una "bajada de azúcar" o antihistamínicos, los cuales aumentan el riesgo de padecer somnolencia y cansancio si los consumes conjuntamente con alcohol.



## PROTOCOLO DE ACTUACIÓN GENERAL ANTE UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA

- 01/ Avisar al médico de urgencia (112)
- 02/ Revisar el estado de conciencia y verificar si respira y si tiene pulso.
- 03/ Si se encuentra consciente, realizar preguntas para obtener una mayor información.
- 04/ Aflojar la ropa si está apretada, pero manteniéndolo abrigado.
- 05/ Si hay pulso y respira, mantener a la persona en posición lateral de seguridad, para evitar que se ahogue en caso de vómito.
- 06/ Si el intoxicado ha perdido el conocimiento, comprobar si respira y tiene pulso y, dado el caso, comenzar con la reanimación.
- 07/ Efectuar las medidas de reanimación solo si la persona que las va a realizar sabe hacerlo correctamente.
- 08/ Mantener las vías respiratorias libre de secreciones.
- 09/ No dejar nunca sola a la persona.
- 10/ Nunca: administrar café, leche, inducir el vómito.



## Mitos sobre el alcohol

**Mito 1** Mezclar alcohol con bebidas energéticas reduce la borrachera.  
**Realidad:** La interacción de ambas sustancias puede provocar graves problemas en el organismo y no reduce el nivel de alcoholemia.

**Mito 2** Una ducha o un café te despejan.  
**Realidad:** No funciona. Se podrá estar más despejado pero se sigue estando ebrio. El café aporta cafeína que es un estimulante pero no reduce el nivel de alcohol en la sangre.

**Mito 3** Quién está más acostumbrado a beber se emborracha menos.  
**Realidad:** Quién ha desarrollado tolerancia al alcohol no se emborracha menos, ya que el alcohol llega a la sangre en igual medida, pero muestra menos los efectos.

**Mito 4** El alcohol ayuda a ligar y mejora las relaciones sexuales.  
**Realidad:** El alcohol puede producir relajación y parecer que alguien está más interesado en el sexo, pero interfiere en la capacidad sexual y se tiene menos en cuenta las consecuencias (enfermedades, embarazos no deseados, etc).

**Mito 5** Manteniendo en la boca un chicle, dos granos de café o soplando de determinada manera, se engaña al alcoholímetro.  
**Realidad:** Estos métodos no funcionan porque el alcoholímetro mide igualmente el alcohol, aunque haya otras sustancias.

**Mito 6** Se puede eliminar alcohol haciendo ejercicio o vomitando.  
**Realidad:** Por estas vías se expulsa menos de un 2% de alcohol, insuficiente para afectar al nivel de alcoholemia o a la borrachera.

**Mito 7** Mezclar diferentes bebidas alcohólicas emborracha más.  
**Realidad:** La cantidad de alcohol que circula por la sangre es lo que determina el grado de embriaguez de una persona. Nada tiene que ver con la mezcla de diferentes bebidas alcohólicas.

