

# ALCOHOL. ¡CUÍDATE, NO INICIES!



## Para tener en cuenta

La sobredosis por el consumo de grandes cantidades de alcohol puede causar la muerte. Esta intoxicación se manifiesta con la disminución de las funciones vitales, principalmente, la respiración y la frecuencia cardiaca. Además, una persona que se encuentra altamente intoxicada por alcohol es propensa a sufrir accidentes o ejercer violencia grave.



# ALCOHOL

## CUÍDATE, NO INICIES

### Propósito

Dar a conocer las características de las bebidas alcohólicas, los daños más importantes a la salud y los impactos negativos alrededor de su consumo.

### ¿Qué es?

El alcohol es una droga que tiene la capacidad de producir sedación. Los efectos de su consumo inician de forma leve, con desinhibición y euforia. El aumento en la cantidad ingerida provoca mareo, descoordinación, vómito, desequilibrio, dificultad para hablar y confusión. Una ingesta desmedida puede inducir depresión grave del sistema nervioso e, incluso, la muerte. Además, beber alcohol causa adicción.

El consumo de bebidas alcohólicas en la adolescencia puede afectar el desarrollo del cerebro, la capacidad de construir relaciones saludables y altera el estilo de vida. Asimismo, este consumo puede disminuir el rendimiento escolar y, por la desinhibición que causa, puede acercar a las y los adolescentes a comportamientos sexuales de riesgo.

Por otra parte, la exposición a la publicidad de bebidas alcohólicas reduce la edad de inicio en su consumo y aumenta la probabilidad de tomarlas de forma regular. Ingerir bebidas alcohólicas antes de los 15 años incrementa los riesgos a la salud y la probabilidad de desarrollar dependencia del alcohol u otras drogas en los siguientes años.

Existen diversos aspectos en el consumo de alcohol que incrementan su impacto negativo en la salud, por ejemplo: el tiempo consumiendo, el patrón de consumo (días de consumo al mes y el número de copas por ocasión), beber hasta la embriaguez, la calidad de las bebidas ingeridas, así como su pureza (si el alcohol es adulterado con sustancias nocivas, como el metanol, se vuelve mucho más peligroso).

### Cómo se consume y en qué formas

El alcohol es la droga legal más consumida en el mundo. Se estima que existen 2,400 millones de personas que lo consumen. Las bebidas alcohólicas se ingieren

#### Para conocer más

Comisión Nacional contra las Adicciones, *Conoce sobre alcohol y algo más...*, México, 2020, <https://bit.ly/3zbZdTT>



por vía oral y se producen de dos maneras:

- Por fermentación: contienen entre 3 y 15 grados de alcohol. Algunos ejemplos son el vino, la cerveza y el pulque.
- Por destilación: se trata de líquidos conocidos como aguardientes o licores, los cuales contienen porcentajes de alcohol que varían entre los 20 y los 80 grados. Los más conocidos son ron, tequila, mezcal, vodka, *whisky* y *brandy*.

### Efectos durante su consumo

Los efectos dependen de la cantidad de alcohol que una persona haya ingerido, a continuación se presenta un breve resumen:

- En bajas cantidades: Socialización, desinhibición, disminución de la atención.
- En cantidad media: Inestabilidad emocional, se alarga el tiempo de reacción, mareo, desorientación, estado de confusión.

- En altas cantidades: Somnolencia, vómito, pérdida del control de esfínteres, descoordinación, adormecimiento del cuerpo.
- Intoxicación grave: Estado de inconsciencia, hipotermia, falta de reflejos, coma y posible muerte por paro respiratorio.

### Consecuencias irreversibles para la salud

El alcohol es un factor de riesgo asociado a más de 200 trastornos de salud física y mental, como enfermedades cardiovasculares, problemas del hígado, algunos tipos de cáncer y accidentes con desenlaces fatales (de tránsito o riñas).

Por su parte, el inicio en el consumo de alcohol durante la adolescencia puede estar asociado a trastornos de salud mental, como depresión y ansiedad. De igual forma, el consumo de bebidas alcohólicas por personas jóvenes está vinculado con intentos de suicidio y muerte por esta causa.



### Ten presente que:

- El consumo de bebidas alcohólicas antes de los 15 años aumenta los riesgos en la salud y la probabilidad de desarrollar una dependencia del alcohol y otras drogas.
- Beber alcohol de forma excesiva afecta la atención y la concentración en actividades diarias, incluidas las laborales y las escolares; además reduce la capacidad de aprendizaje.
- Una intoxicación grave por alcohol puede causar inconsciencia, hipotermia, falta de reflejos, coma y posible muerte por paro respiratorio.

El consumo de bebidas alcohólicas puede causar dolores de cabeza y migrañas durante y después de su consumo. Durante la resaca se manifiesta esta consecuencia no deseada. Asimismo, trastornos del sueño pueden aparecer desde la primera vez que se toma y durante el consumo frecuente.

Otras consecuencias son las alteraciones en la atención y concentración para realizar las actividades diarias, laborales o escolares. Así como la dificultad para controlar impulsos, alteraciones del juicio o dificultad en la toma de decisiones, y déficit en el aprendizaje.

Una de las consecuencias negativas más características del consumo excesivo de bebidas alcohólicas es la pérdida de la memoria de corto plazo, es decir, la falta de recuerdos de las situaciones ocurridas bajo los efectos del alcohol.

### **Consecuencias legales**

El Gobierno de México ha buscado prevenir la venta de alcohol a menores de edad. Actualmente, quien venda bebidas alcohólicas a menores enfrenta el riesgo de pasar de tres a seis años en prisión, y multas de hasta 350,000 pesos.



# MITOS Y VERDADES SOBRE ALCOHOL

1

Beber bebidas alcohólicas produce la muerte.

VERDADERO

El alcohol en bajas dosis produce sedación leve, mareos y descoordinación. En dosis medias y altas, el alcohol puede provocar depresión grave del sistema nervioso y muerte.

2

Cuando se toma mucho alcohol se tienen "lagunas mentales".

VERDADERO

La pérdida de memoria de corto plazo o "las lagunas mentales" son falta de recuerdos de situaciones ocurridas bajo los efectos del alcohol.

3

Beber alcohol en la adolescencia no te afecta en la edad adulta.

FALSO

El consumo de bebidas alcohólicas antes de los 15 años aumenta la probabilidad de sufrir problemas a la salud, desarrollar dependencia del alcohol u otras drogas en los siguientes años.

4

Si una persona "aguanta mucho" tomando alcohol no llega a una sobredosis.

FALSO

La sobredosis por alcohol es real y se produce por el consumo excesivo de bebidas alcohólicas; disminuye funciones vitales como la respiración y la frecuencia cardíaca y puede causar la muerte.

5

La dependencia al alcohol puede ocasionar problemas graves a la salud mental.

VERDADERO

Trastornos de salud mental, como depresión y ansiedad, pueden estar asociados al inicio de consumo de alcohol en la adolescencia. Además, el abuso del alcohol está vinculado con intentos de suicidio y la muerte por esta causa en personas jóvenes.

## ACTIVIDAD SUGERIDA (10-15 MINUTOS)

### Título

Un caso... ¿ficticio?

### Objetivo

Reflexionar sobre los efectos del alcohol y las situaciones de riesgo a las que las y los adolescentes y jóvenes se pueden exponer al consumirlo.

### Recursos

Presentar el caso por escrito.

### Inicio



3 minutos

La o el docente:

- Informará a las y los estudiantes sobre el tema del cual se hablará y la dinámica a realizar y su duración.
- Partirá de una situación real o ficticia. Situación sugerida:

**Araceli, estudiante de secundaria, acudió a una fiesta. Quería llamar la atención del chico que le gustaba y decidió tomar alcohol para demostrar que era divertida y, así, él se fijara en ella.**

Tomó una cerveza. Al principio todo era divertido y se reía mucho. Más tarde, alguien le invitó un vaso con tequila y ella lo tomó. Después de eso no recuerda qué pasó: despertó en su casa, pero no sabe cómo llegó ni quién la llevó.

El lunes siguiente en la escuela escucha murmullos, pero cuando ella se acerca todos se callan y se alejan. Araceli se siente incómoda y le pregunta a Martha, su mejor amiga, quien estuvo también en la fiesta, pero Martha tampoco le quiere decir.

### Desarrollo



10 minutos

Después de leer el caso, la o el docente realizará preguntas orientando la reflexión. Sugerencia de preguntas detonadoras:

¿Qué habrá pasado en la fiesta?

¿A qué riesgos se expuso Araceli?

¿Crees que Araceli hubiera evitado esa situación si no hubiera tomado alcohol?

¿Cómo habrá terminado la historia?

### Cierre



2 minutos

El o la docente cerrará con la reflexión de que los efectos del alcohol provocan que las y los estudiantes se pongan en situaciones de riesgo, además de dañar su salud física y emocional.

Cerrará con la frase:

“Alcohol, ¡cuídate, no inicies!”.