

15 DE NOVIEMBRE



DIA INTERNACIONAL SIN ALCOHOL

UNIDAD DE PREVENCIÓN COMUNITARIA DE
CONDUCTAS ADICTIVAS



El **15 de noviembre** se celebra el **Día Mundial Sin Alcohol**.

Existen razones que hacen necesaria la existencia de una fecha que nos recuerde sus riesgos. El alcohol está muy presente en nuestra sociedad, es posible comprar y consumir alcohol con facilidad, asociándose a momentos de ocio y celebración. En nuestro país se produce vino y otras bebidas alcohólicas, algunas típicas de ciertas regiones. Esta familiaridad reduce la percepción del riesgo que supone el consumo y sus consecuencias a diferentes niveles, especialmente en el caso de abuso y dependencia.

La continua presencia del alcohol en nuestro entorno dificulta que sea percibido como una droga o sustancia nociva, especialmente para los menores que ven como los adultos la utilizan en ámbitos sociales y privados.



Aunque el consumo de alcohol no siempre es problemático es importante conocer los riesgos de realizar ingestas masivas o de desarrollar una dependencia, así como las graves consecuencias para nuestra salud, nuestra vida social y familiar.

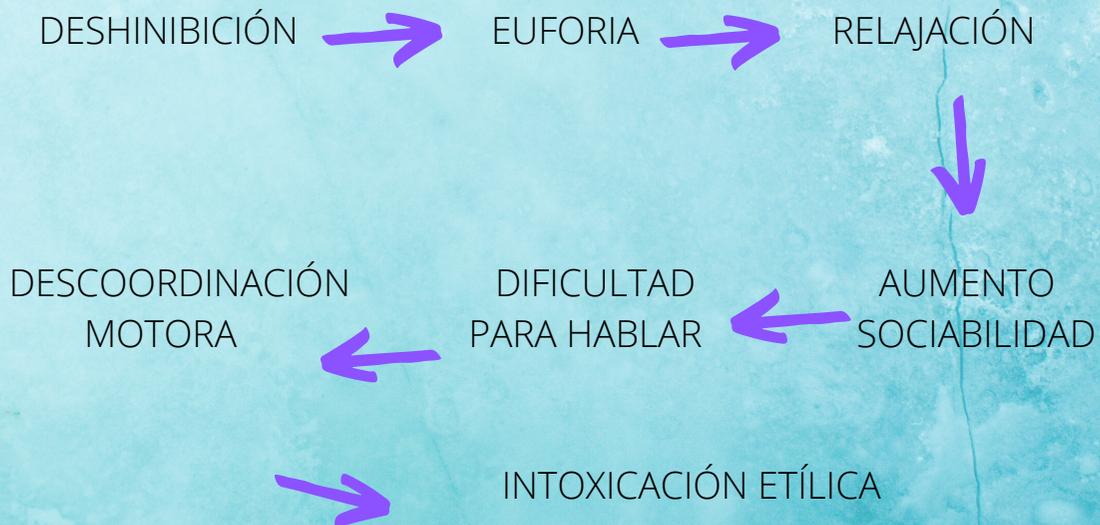
En el consumo podemos diferenciar las personas que hacen un **uso**, las que realizan **abuso** y las que llegan a desarrollar **dependencia**. Si bien es cierto que muchas personas solo realizan un uso, asociado a un consumo responsable, sin llegar a desarrollar dependencia del alcohol también cabe considerar que por sus efectos se asocia a efectos perjudiciales, especialmente en menores al encontrarse en un proceso de desarrollo físico y psicológico.



El Alcohol es una droga que tiene **efectos depresores** sobre el Sistema Nervioso Central, inhibe las funciones del cerebro, pese a ser legal su venta y consumo para personas mayores de 18 años. Afecta a nuestra capacidad de autocontrol, produciendo inicialmente euforia y desinhibición, para progresivamente causar efectos más perjudiciales para nuestro organismo.

El alcohol pasa directamente del aparato digestivo al torrente sanguíneo, manteniéndose en la sangre hasta 18 horas. Tanto en el hígado como el cerebro pueden verse afectados.

EFFECTOS





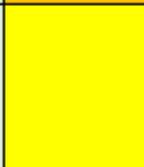
Si la concentración de alcohol en sangre alcanza o supera los 3 gramos de alcohol por litro puede aparecer:



**APATÍA / SOMNOLENCIA / COMA o MUERTE POR PARÁLISIS DE
LOS CENTROS REPIRATORIOS Y VASOMOTORES**



Termómetro de la Borrachera

EFECTOS		NIVEL DE ALCOHOLEMIA
<p>Peligro de coma y muerte Riesgo máximo: pierdes la conciencia, tu respiración va tan lenta que puede llegar al coma y a la muerte por paro respiratorio...</p>		<p>Fase 4: 3-5gr/l Primera causa de la muerte en jóvenes menores de 25 años</p>
<p>Embriaguez Dificultades de equilibrio, confusión, desorientación, cambios de humor, visión doble, imposibilidad de calcular distancias y alteración de la sensibilidad.</p>		<p>Fase 3: 3-5gr/l En las sociedades occidentales los conductores bebidos son causa de la mitad de los accidentes mortales</p>
<p>Borrachera No se entiende nada, te entran ganas de dormir, visión borrosa, no controlas tus movimientos, te mareas, vomitas, estás más irritable, agresivo/a.</p>		<p>Fase 2: 0,8-1,5gr/l La posibilidad de sufrir un accidente de tráfico se incrementa a un 80%</p>
<p>El puntillo Sensación de falsa seguridad, verborrea, sobrevaloración de las facultades, disminución de los reflejos, de la capacidad de reacción y de la coordinación de los movimientos.</p>		<p>Fase 1: 0,3-0,7gr/l El riesgo de accidente aumenta 7 veces más de lo normal</p>
		