EL ALCOHOL

"CUANTO MÁS TARDE MEJOR, CUANTO MENOS MEJOR"

Departamento de Orientación

IES José Manzano

ALCOHOL

Kalimotxo, cerveza, whisky, copa, trago, priva, ron, cubata, tequila, pelotazo, licor… son maneras de llamar a las bebidas que tienen alcohol.

- *Las bebidas alcohólicas se obtienen por un proceso químico de fermentación (vino, cerveza, sidra) o por destilación (whisky, coñac, tequila, ginebra, ron). El resultado es distinto porque se obtienen bebidas de distinta concentración de alcohol. Las bebidas por fermentación tienen menos graduación que las de destilación.*
- *Si bebes hazlo porque quieres, no por ser más guay, más mayor, más enrollad@, más alt@, más guap@… ¡El alcohol no hace milagros! No lo hagas a escondidas. Hazlo con gente con la que estés a gusto, ¡y que haya buen rollito!*
- *Respeta a quien no quiera beber.*
- *El coche y la moto en el garaje. Usa el taxi, el bus, el metro, el tren… No montes cuando el/la que conduce está chispos@. Convéncele para que deje el coche a quien no vaya bebid@.*
- *Asegúrate de que te enrollas con alguien que te gusta, y de forma segura, no sea que luego te arrepientas.*

CONSEJOS

- *Mejor con el estómago lleno, esto hará que el cuerpo asimile mejor el alcohol. Si puedes comer algo que lleve aceite te vendrá bien, metabolizarás mejor el alcohol y tu hígado estará más protegido. Al día siguiente la resaca será menor. Bebe en sorbos, no de golpe.*
- *No mezcles bebidas de distinta graduación, ni con otras drogas, ya que los efectos se multiplican y puedes encontrarte con sorpresas no deseadas. Búscate la vida para saber cómo vas a volver a casa antes de salir.*

- *Descansa de vez en cuando, puede estar bien alternar bebidas con alcohol con bebidas no alcohólicas. El hígado, el estómago, el páncreas y tu piel te lo agradecerán.*
- *No mezcles alcohol con medicamentos, éstos pueden perder su efecto y además aumentarás los efectos depresivos del alcohol.*
- *Después de la fiesta del siglo, no bebas sin parar para que descanse el hígado, es quien metaboliza el 90% de lo que te metes. Antes de dormir, bebe mucha agua, la resaca será más suave.*
- *El alcohol se elimina del cuerpo a una velocidad de 8 gr. de alcohol/hora y no puedes hacer nada para acelerar este proceso. ¡Así que a esperar! ¿cuánto? Si sabes los gramos de alcohol que llevas en el cuerpo deberás dividirlo entre 8. El resultado es el tiempo aproximado que tardarás en eliminarlo.*
- *Si te sientes mal busca un espacio para tomar el aire, bebe agua o zumos.*
- *Si pillas con alguien, sea con quien sea (porque estas cosas pasan hasta cuando un@ está borrach@), acuérdate de que la naturaleza sigue su curso. Ponte una goma, un condón, y si eres chica, no esperes a que lo haga él, díselo!!!. No te cortes, a ver si te vas a embarazar o a pillar cualquier cosa.*

DEBERÍAS SABER QUE…

Los efectos del alcohol varían según:

- *El peso de cada persona: si pesas menos, la misma cantidad de alcohol te subirá más.*
- *El género: a las chicas les afecta más (no es por sexismo, es por metabolismo).*
- *El tiempo que transcurra entre trago y trago. Toma tragos cortos y saboreándolos. Así das tiempo a tu cuerpo para que lo asimile. No tengas el vaso en la mano todo el rato porque beberás más deprisa.*
- *Si bebes una elevada cantidad de alcohol en poco tiempo, te será más difícil lograr el puntito y puedes tener mayor riesgo de coma etílico. No mezcles bebidas diferentes y si pueden ser de calidad la resaca será menor.*

- *El estado de ánimo cuenta: si estás deprimid@ es probable que te dé llorona, si estás animad@ puedes sentir ganas de hablar y estar con tu peña.*
- *Las bebidas con burbujas hacen que el alcohol suba más rápido.*
- *La cantidad que bebas, no es lo mismo que la cantidad de líquido, es decir, un cubata pega mucho más que una cervecita, un chupito de tequila más que un vino. Esto es debido a la graduación del alcohol, es decir, depende de los grados de alcohol que tenga la bebida en cuestión.*

BEBER ALCOHOL HACE QUE…

Con el puntito

- *Sientas que te diviertes más, que no tienes problemas a tu alrededor.*
- *Te creas la superestrella de la discoteca.*
- *Te sientas segur@ de ti mism@, aunque sigas siendo el/la de siempre.*
- *Rías con facilidad y tengas ganas de hablar sin parar.*
- *Exaltes tu amor y simpatía hacia l@s demás en exceso. Incluso hacia tus enemig@s.*
- *Sientes que tu capacidad de querer a l@s demás aumenta.*
- *Sensación de seguridad, no eres consciente de tu pérdida de reflejos.*
- *Puedes tener dificultad para quedarte con el puntito y no seguir bebiendo.*
- *Puedes perder autocontrol.*

CON SIGNOS DE BORRACHERA…

- *Tengas la boca pastosa y dificultad para pronunciar determinadas palabras y lentitud para actuar.*
- *Bailes lenta y torpemente.*
- *Tengas dificultad para hacer aquello que precise de un mínimo de destreza (encajar la llave en la cerradura).*

- *Te pongas pesad@ e insoportable con l@s demás.*
- *Tengas dificultad para mantener el equilibrio, posibles caídas.*
- *Sufras náuseas o vómitos.*
- *Visión borrosa.*
- *Te pongas agresiv@ o violent@.*
- *Pierdas todavía más reflejos.*
- *Subestimes el riesgo.*
- *Hagas cosas de las que después te puedas arrepentir.*
- *Fastidies la fiesta a tus colegas.*

CON COMA ETÍLICO…

- *Pierdas la conciencia, la noción del espacio y del tiempo.*
- *Sientas incapacidad para incorporarte.*
- *Bajada de presión sanguínea.*
- *Puedas sufrir parada cardiorrespiratoria.*
- *Puedes palmarla, y eso, no es ni una broma ni divertido.*
- *AL DÍA SIGUIENTE TE ARREPIENTAS DE NO HABER SABIDO CORTAR A TIEMPO.*

PERO SI BEBES MUCHO PUEDE QUE…

- *Te vuelvas agresiv@ y te metas en broncas.*
- *Si estás deprimid@, te dé llorona, es decir, te sientas peor.*
- *No seas "potente" ni en la cama ni fuera de ella, puedes sufrir una impotencia transitoria. Tranquilo, chaval, si no se te sube no es por tí… es por el alcohol.*
- *El alcohol en los chicos puede estimular el impulso sexual pero hace más difícil la erección y la penetración. También retrasa el orgasmo. En las chicas disminuye la lubricación vaginal, por lo que dificulta la consecución del orgasmo.*

- *Al día siguiente tengas resaca, dolor de cabeza y de estómago, náuseas, vómitos, diarrea, dolor muscular…*
- *Te trabes al hablar, farfulles, babees…*
- *Fastidies la fiesta a tus colegas y la noche a tu familia.*
- *Tu piel quede destrozada tras una borrachera.*
- *Si mezclas el alcohol con porros te dé un blancón (bajada de tensión).*
- *Si bebes mucho y de forma continua puedes tener problemas físicos y psíquicos irreversibles, además de que puedas engancharte.*

CÓMO AYUDAR EN CASO DE BORRACHERA

- *No provocar el vómito, la persona podría atragantarse o ahogarse.*
- *Taparle y evitar que se enfríe.*
- *Si se le lleva a casa, avisar a quien esté allí para que le vigilen. Más vale una bronca que un coma etílico sin ayuda.*
- *Si está muy pasad@ tumbarle de costado y vigilarle para que no se duerma.*
- *Si no está consciente llamar a los servicios sanitarios.*
- *No abandonarle hasta que no sea atendid@ por alguien de confianza, familiares o sanitarios.*
- *Evitar echarle la bronca en ese momento, no sirve de nada.*

PERO AL DÍA SIGUIENTE RECORDADLE QUE:

- *Os ha fastidiado la noche.*
- *En su decisión de beber no cabe fastidiar la noche a l@s demás.*
- *A ti no te resulta divertido recordar el cebollón de la noche anterior.*
- *No es serio "descojonarse" de haber pasado por el hospital, o haber estado con riesgo de palmarla: ¿quién puede reírse de su muerte?.*
- *Nadie tiene que sufrir las consecuencias de su descontrol.*

- *No es divertido vomitar, ni que te vomiten encima.*
- *L@s colegas son colegas, pero él/ella es un capull@ porque no le importó fastidiarte la noche.*

ALCOHOL Y CARRETERA

- *La Ley de Seguridad Vial prohíbe conducir vehículos de motor con cantidades de alcohol superiores a 0,5 de alcohol/litro en sangre (0,3 para profesionales y nuevos conductores). Si la prueba se hiciese soplando no está permitido cantidad superior a 0,25 mg./l.*
- *Si das una tasa superior puedes estar cometiendo una infracción o un delito en función de las consecuencias previsibles de tu acción. Si das una tasa inferior pero tienes un comportamiento o indicios de estar bajo los efectos del alcohol, también puede ser sancionable.*
- *Es un delito negarse a hacerse la prueba de alcoholemia. No te recomiendo que te niegues.*
- *Si tienes un accidente de coche o moto bajo los efectos del alcohol, aunque no sea culpa tuya, es posible que el seguro no se responsabilice de nada. Además de que podrías haber cometido una infracción o un delito.*
- *Si conduces bajo los efectos del alcohol, no sólo puedes fastidiarte tú, sino que puedes "joder" la vida a otras personas.*
- *Si has bebido por la noche, y muy formal, cogiste un taxi para ir a casa, o te llevó un colega que no había bebido, ¡ojo! por la mañana, aún puedes dar positivo en un control de alcoholemia.*

RECUERDA: "CUANTO MÁS TARDE MEJOR, CUANTO MENOS MEJOR"