

1. ¿QUÉ ONDA CON EL ALCOHOL?

Probablemente familiares, primos(as), amigos(as) o las personas que estás conociendo alguna vez han bebido alcohol; esto te pone en situaciones de riesgo, porque te pueden invitar a que tú también lo hagas.

Tal vez creas que beber alcohol te hará sentir más seguro(a), a gusto, grande e independiente o simplemente quieras experimentar qué se siente. Sin embargo, es necesario que estés informado(a) de sus efectos y consecuencias y cómo puede afectar tu desarrollo físico, emocional y social. Aunque beber alcohol está permitido para los mayores de 18 años de edad, debes saber que es una droga.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que las drogas son todas las sustancias que al introducirse al organismo pueden modificar una o más de sus funciones y generar dependencia; es decir, que después de un cierto tiempo de consumirlas, el cuerpo las necesita para sentirse bien.

Al alcohol también se le conoce como chupe, vino, trago, copa, drink, shot y pisto; este último se usa sobre todo en algunos estados del norte de nuestro país.

EL ALCOHOL
TIENE DOS
VARIEDADES:

FERMENTADOS

Su contenido
de alcohol
alcanza hasta

12-14%



COMO EL
VINO Y LA
CERVEZA.

DESTILADOS

Su contenido
de alcohol
es mucho
mayor.

45%



COMO EL
VODKA,
TEQUILA,
RON, ETC.



En México, el consumo de alcohol está directamente relacionado con accidentes y lesiones; también se asocia con las principales causas de muerte, como las enfermedades del corazón y del hígado (cirrosis hepática).

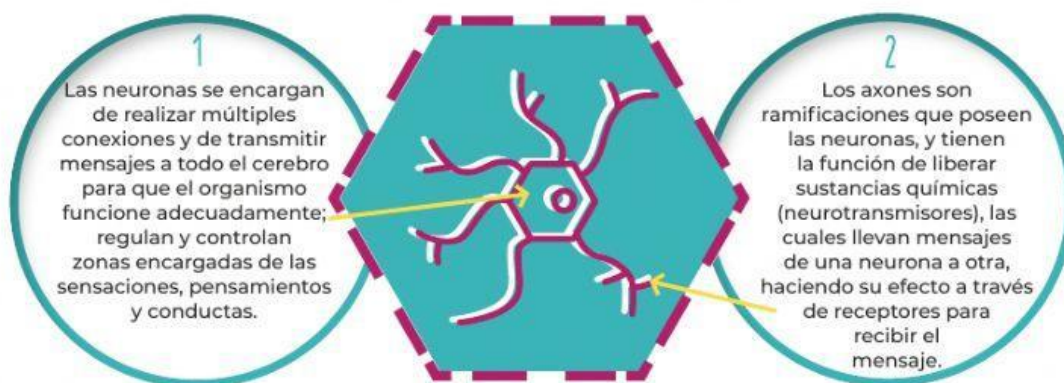
Cuando el consumo de alcohol comienza en la adolescencia, se incrementa el riesgo de usar otras drogas. Gran parte de las personas que presentan problemas con su manera de beber inician su consumo antes de cumplir los 18 años de edad, sin saber que si beben ponen en riesgo su salud.

Al principio, el consumo de alcohol puede producir alivio de las tensiones; pero este consumo puede aumentar y volverse un problema con consecuencias físicas, familiares y sociales.

Entre las consecuencias físicas, existen daños al cerebro, la parte más importante del sistema nervioso central, encargado de pensar y decidir. ¿Qué te parece si revisamos lo que le pasa al cerebro cuando se consume alcohol?

1.1 ¿QUÉ PASA EN EL CEREBRO CUANDO SE CONSUME ALCOHOL?

El cerebro es parte del sistema nervioso central y se encarga de percibir lo que pasa a tu alrededor (cómo ves, oyes, hueles, saboreas y sientes); clasifica, filtra la información y te permite responder a estímulos externos. Además, coordina las funciones básicas que te permiten vivir, como el movimiento, la respiración, el latido del corazón, la presión de la sangre, la temperatura del cuerpo, la digestión y el sueño. Las células del sistema nervioso central se llaman neuronas.



Drogas depresoras
¡Te desaceleran!
No quiere decir que provoquen tristeza, sino que disminuyen el funcionamiento del sistema nervioso central, provocando relajación y sueño.

Ahora que estás en crecimiento, tu cerebro aumenta la cantidad de conexiones entre sus neuronas; el alcohol puede interferir en el desarrollo de las mismas, afectando la forma en que madura tu cerebro. Debes saber que la corteza prefrontal es una de las áreas del cerebro que continúa madurando durante la adolescencia, es la que te permite evaluar las situaciones, tomar decisiones adecuadas y mantener las emociones y deseos bajo control. El hecho de que esta parte del cerebro aún no está desarrollada al 100%, aumenta el riesgo de tomar decisiones sin haber reflexionado antes en las consecuencias, como consumir alcohol.

El alcohol está clasificado como una droga depresora del sistema nervioso central porque al consumirlo, hace que las funciones del cerebro se vuelvan lentas; es decir, se reduce el ritmo de la comunicación entre las neuronas o se interrumpe, afectando la salud. El consumo de alcohol modifica el funcionamiento del cerebro y ocasiona que las personas lo necesiten cada vez más. No se dan cuenta de lo que ocurre en su cerebro, por eso no lo pueden controlar.

Las áreas del cerebro que más se dañan con el consumo de alcohol son:

1

La corteza cerebral está a cargo del pensamiento, la toma de decisiones, la planeación, el sentir emociones, el control en los cinco sentidos y de la interacción social. Si se abusa del alcohol se puede dañar esta zona, ya no se tendrá la capacidad de resolver problemas, de recordar ni de aprender. La persona reaccionará agresivamente sin motivo, y hará cosas sin pensar en las consecuencias. También afecta los sentidos y puede generar visión borrosa, así como no encontrarle el sabor a los alimentos.

4

El hipocampo controla la memoria. Beber en exceso puede hacer que se olvide lo que sucedió en un periodo de tiempo. También puede causar daños permanentes, de leves a graves, y puede impedir el aprendizaje.

3

El hipotálamo controla los procesos involuntarios, como la respiración y el mantenimiento de la temperatura corporal, también la frecuencia cardíaca, el hambre o la sed. El alcohol puede disminuir o aumentar la frecuencia cardíaca; cuando se bebe en exceso se cierra la médula y se puede presentar un estado de coma.

2

El cerebelo controla la coordinación de nuestros movimientos, como caminar y agarrar objetos. El alcohol daña esta área y disminuyen los reflejos, provocando la pérdida del equilibrio, por lo que la persona puede caminar tropezándose o tener problemas para agarrar algo por estar temblando.

Cuanto más se bebe, más frágiles se vuelven algunas áreas del cerebro.

Infórmate sobre drogas y factores de riesgo.
Escanea el código con tu celular.



1.2 ¿QUÉ PASA EN EL CUERPO CUANDO SE CONSUME ALCOHOL?

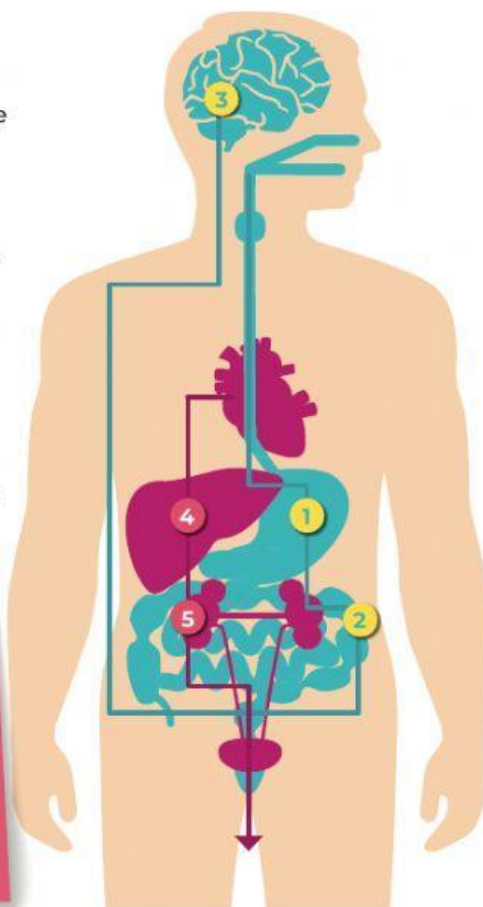
¿Cómo se absorbe?

- 1 Primero llega al **estómago** y se absorbe aproximadamente 20%. Después, el **intestino**
- 2 absorbe la parte que falta y pasa a la sangre. Si el estómago tiene alimento, entra más lento el alcohol a la sangre.

¿Cómo se distribuye?

- 3 La sangre con el alcohol es bombeada por el **corazón** y circula por el cuerpo hasta llegar al **cerebro** y a todos los órganos.

En la adolescencia, el hígado aún no se te ha desarrollado por completo, por lo que su capacidad de transformar una bebida con alcohol es menor a la de un adulto sano; así, el alcohol se queda más tiempo en la sangre y puede ocasionar una intoxicación.



¿Cómo se metaboliza?

- 4 El **hígado** transforma el alcohol y lo convierte en desecho. Si sólo se bebe una copa o se continúa en forma moderada (una copa por hora, máximo 4 en hombres y 3 en mujeres), las concentraciones de alcohol en la sangre se mantendrán bajas y el hígado hará bien su función.

¿Cómo se elimina?

- 5 Los **riñones** recogen los desechos y los envían a la **vejiga** para que se eliminen a través de la orina. También se desechan a través del sudor, lágrimas, heces y leche materna.

La intoxicación surge después de que una persona consume una cantidad de alcohol mayor a la que su hígado puede transformar, provocando cambios en su cuerpo y en su pensamiento.

El grado de intoxicación depende de cuánto alcohol esté presente en el cuerpo, específicamente en la sangre. Cada persona reacciona diferente; aun cuando dos personas tomen la misma cantidad de alcohol, puede ser que el grado de intoxicación varíe.

El grado de intoxicación depende del tipo de alcohol, la rapidez con la que se tome, las características de la bebida, cómo se absorba, la edad, sexo, peso y el estado emocional de la persona.

Como vimos, el cerebro controla áreas que permiten que tu cuerpo funcione adecuadamente. Si una persona adulta consume alcohol, estas áreas sufren daños, a veces irreversibles; pero el deterioro es mayor si lo ingieren menores de edad.



2. CONTRA EL RIESGO: ¡PROTECCIÓN!

Los factores de riesgo son características personales o situaciones del entorno que, en su conjunto, aumentan la posibilidad del uso y/o abuso del alcohol. Son múltiples las causas que originan el consumo, por lo que detectar estos factores te permitirá llevar a cabo acciones que te protejan.



Actividad 1. Factores de riesgo

Instrucciones: Lee los siguientes factores y marca con una X en el recuadro cuáles crees que puedan ser un riesgo para ti.

ÁMBITO PERSONAL

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Busco obtener rápido lo que deseo. | <input type="checkbox"/> Pienso que las opiniones de los demás son más importantes que las mías. |
| <input type="checkbox"/> No sé lo que quiero hacer en un futuro. | <input type="checkbox"/> No sé qué me puede pasar si consumo alcohol. |
| <input type="checkbox"/> No me interesa seguir reglas y no me gusta que me pongan límites. | <input type="checkbox"/> Dispongo de dinero para comprar alcohol. |
| <input type="checkbox"/> Me enojo cuando no me salen bien las cosas. | <input type="checkbox"/> No me siento capaz de hacer bien las cosas. |
| <input type="checkbox"/> Se me complica decir no y poner límites. | <input type="checkbox"/> No como bien, no hago ejercicio, me desvelo, etcétera. |
| <input type="checkbox"/> No me interesa lo que pase a mi alrededor. | <input type="checkbox"/> Abandoné la escuela. |
| <input type="checkbox"/> No controlo mi enojo y soy agresivo(a). | <input type="checkbox"/> Tengo bajas calificaciones. |
| <input type="checkbox"/> Me pongo triste cuando no consigo lo que quiero. | <input type="checkbox"/> Siempre estoy preocupado(a) y no me puedo relajar. |
| <input type="checkbox"/> No digo lo que pienso o cómo me siento por miedo a que me rechacen. | <input type="checkbox"/> Sufrí abuso sexual. |

ÁMBITO FAMILIAR

- ☐ No confío en mi familia.
- ☐ No siento su apoyo.
- ☐ No platicamos mucho.
- ☐ No siento que me quieran.
- ☐ No supervisan mis actividades.
- ☐ Me sobreprotegen.
- ☐ Tengo problemas para comunicarme con mi familia.
- ☐ Me maltratan física y verbalmente.
- ☐ Siempre hay problemas y violencia en casa.
- ☐ Consumen alcohol.
- ☐ Estoy estresado(a) por la separación o divorcio de mis padres.
- ☐ Hay problemas económicos.
- ☐ Perdí a un familiar querido.
- ☐ Mis padres me rechazan.

ÁMBITO SOCIAL

☐ Los vecinos no nos hablamos, no hay solidaridad entre nosotros.

☐ Mis amigos(as) beben alcohol.

☐ Existe poca promoción del deporte, actividades culturales y sociales.

☐ Hay pocos espacios para la recreación en mi comunidad.

☐ Falta de oportunidades para la educación y el empleo.



LA HISTORIA DE JUAN

Actividad 2.

Instrucciones: Lee la historia de Juan y después contesta brevemente las preguntas que se hacen al final.

Juan es un chico que estudia secundaria. Para que él y su hermana tengan lo necesario para comer e ir a la escuela, su papá y su mamá trabajan todo el día y regresan muy noche a casa. Después de clases, Juan siempre se va con sus amigos a jugar una cascarita, porque sabe que no habrá nadie en su casa. Sus amigos, después del partido compran una cerveza para cada quien, porque dicen que con eso se les quita el calor. Pero ahora han pasado de una cerveza a una botella de ron y, sin darse cuenta, ya no juegan fútbol; ahora se reúnen para tomar. Así han pasado seis meses y Juan sólo piensa en que se termine el horario de la escuela para poder ir a tomar con sus amigos. No cumple con sus tareas, ha bajado de calificaciones y ha descuidado su aspecto.

Identifica, utilizando la tabla de arriba, ¿cuáles fueron los factores de riesgo de Juan?

¿Cómo se pudo haber protegido?

¿Qué harías en su lugar?
