

LO QUE LOS ADOLESCENTES QUIEREN SABER SOBRE EL ALCOHOL

¿SABÍAS QUE...?

- el alcohol puede ser mortal. Si bebes un cuarto de vodka de una sola vez, puedes matarte (juegos de bebedores).
- el alcohol es un depresivo poderoso. Reduce el ritmo respiratorio y cardíaco, y baja la presión sanguínea.
- una vez que bebes, lo único que te pone sobrio es el tiempo. (Una hora por cada onza de alcohol - un trago u onza de alcohol = una lata de cerveza = un vaso de vino = una bebida mezclada).
- los choques automovilísticos relacionados con el alcohol son la causa principal de muerte de adolescentes

¿QUÉ LE SUCEDE A UNA PERSONA CUANDO BEBE ALCOHOL?

La primera cosa que sucede es la pérdida de juicio. (Esto puede suceder con sólo una copa). Esto podría significar:

- beber y decidir manejar, o subir a un automóvil con alguien que ha estado bebiendo.
- beber y decidir hacer algo de lo que más tarde te arrepentirás (tener relaciones sexuales, hacer algo físicamente peligroso, robar).

La siguiente cosa que sucede cuando bebes es la pérdida de coordinación. (Esto puede suceder con dos o tres cervezas). Esto podría significar:

- provocar un choque de automóvil y lastimarte o lastimar a otra persona.
- perder tu equilibrio y caer, o ir a nadar y ahogarte.

Si bebes con regularidad (como cuando vas a fiestas los fines de semana), el beber puede interferir con tu habilidad para enfrentar tus emociones. Esto significa:

- beber cada vez que te sientes nervioso en situaciones sociales (fiesta, cita).

Resultado: no aprendes cómo sentirte menos nervioso sin beber.

- beber cada vez que sientes enojo, depresión, aburrimiento, o soledad.

Resultado: no aprendes cómo enfrentar estos sentimientos sin la ayuda del alcohol.

¿QUÉ PUEDE SUCCEDER SI BEBES CON REGULARIDAD A LO LARGO DEL TIEMPO?

- Adicción. El alcohol es adictivo mental y físicamente. Esto significa que necesitas beber para sentirte bien. Alcoholismo es la palabra que se usa para la adicción al alcohol.
- Daño al hígado, daño a los nervios, daño al cerebro.
- Muerte.

¿QUIÉN BEBE? ¿QUIÉN SE VUELVE UN ALCOHÓLICO?

- Muchos adultos no beben alcohol en absoluto.
- De los adultos que beben alcohol, tres de cada diez beben con regularidad y uno de cada diez se volverá alcohólico.
- Entre más bebe un adolescente a lo largo del tiempo, *será más probable que él o ella se convierta en un alcohólico.*
- Aunque no seas un alcohólico, el beber demasiado puede lastimar a tu familia, a tu vida escolar, y a tus amistades.
- Los adolescentes que vienen de familias en las cuales uno de sus miembros es un alcohólico tienen dos veces más probabilidad de volverse alcohólicos.

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE QUE UN ADOLESCENTE PODRÍA SER DEPENDIENTE DEL ALCOHOL?

- Beber diariamente.
- Beber con regularidad para mitigar la timidez, el enojo, el miedo.
- Beber en las mañanas.
- Beber regularmente solo.
- Necesitar una copa a cierta hora del día.
- Perder la memoria durante o después de beber.
- Volverse más malhumorado o irritable después de beber.

Aunque sólo una de estas señales se aplique a ti, podrías estar en peligro de volverte dependiente del alcohol.

SI UNA MUJER EMBARAZADA BEBE ALCOHOL, SU BEBÉ PUEDE NACER CON ENFERMEDADES CONGÉNITAS O DAÑO EN LOS NERVIOS.

- Los doctores recomiendan a las mujeres embarazadas no beber.
- Aunque las mujeres que planean embarazarse no deberían beber. Cuando descubren que están embarazadas pueden tener de 6 a 8 semanas (o más) de embarazo.