



El alcohol está socialmente aceptado y muy arraigado a nuestras costumbres. Es elemento indispensable en fiestas, celebraciones, reuniones sociales,... es decir, en la gran mayoría de nuestros espacios de ocio.



Está clasificada como una droga depresora, baja nuestra capacidad de respuesta, atención, concentración, conciencia, coordinación de movimientos,...

## ¿QUÉ SABES DEL ALCOHOL?



Aunque legal, es una droga y, como todas ellas, tiene capacidad de generar:

**Tolerancia:** cada vez necesitas más cantidad para conseguir los mismos efectos ¿Cuántas copas necesitas para emborracharte? Compara esa cantidad con la que necesitabas cuando empezaste a beber. ¡Ojo con el "yo aguanto mucho"!, eso es tolerancia.

**Dependencia:** ¿Sientes necesidad de beber?  
**Síndrome de abstinencia:** cuando una persona dependiente no bebe se siente mal, eso es "el mono"

## SI QUIERES MÁS INFORMACIÓN:

Ayuntamiento de ALCOBENDAS  
 CAID - Centro de Atención Integral a las Drogodependencias  
 Libertad, 6, Planta Baja. 28100 Alcobendas (Madrid)  
 91 663 70 01  
 caid@aytoalcobendas.org

[www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org)



ALCOBENDAS  
 Un modelo de ciudad

[www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org)



ALCOBENDAS  
 Un modelo de ciudad



INFOALCOHOL



## COMPRUEBA LO QUE BEBES

Se recomienda no pasar de 12 unidades en las chicas y 16 en los chicos y tener en cuenta que:

- Esas cantidades han de repartirse durante la semana, tan perjudicial puede ser pasarse como concentrarlas en sólo uno o dos días.
- Las chicas tienen más grasa y menos líquido, eso hace que sea más difícil eliminar el alcohol, por lo que perjudica más.

TIPO Y CANTIDAD DE BEBIDA	UNIDADES
1 vaso de vino de mesa	1
1 chupito de licor	1
1 caña	1
1 cubata	3
1 botella de licor (whisky, ginebra, ron,...)	30
1 litro de cerveza	5
1 litro de calimocho	1

### ¿CÓMO SE CALCULA EL CONSUMO DE ALCOHOL?

Para calcular el contenido en gramos de una bebida alcohólica basta con multiplicar los grados de la misma por la densidad de alcohol (0,8).

La fórmula sería:

$$\text{Gramos alcohol} = \frac{\text{volumen (expresado en c.c.)} \times \text{graduación} \times 0,8}{100}$$



**INMEDIATOS**  
 Disminución de reflejos  
 Dificultades de coordinación  
 Verborrea  
 Pérdida del control emocional  
 Acidez de estómago  
 Vómitos  
 Sed  
 Deshidratación  
 Dificultades para la erección y la eyaculación en el hombre  
 Dificultades para alcanzar el orgasmo en la mujer



## EFECTOS



**A LARGO PLAZO**  
 En el cerebro: deshidratación neuronal, alteraciones de la conciencia y la conducta, trastornos de atención y memoria,...

En el corazón: insuficiencia cardiaca, aumentos de las posibilidades de una parada.



Anemia, disminución de plaquetas, gastritis, úlceras, trastornos en la absorción de vitaminas, cirrosis, pancreatitis, impotencia,...



Dicen que "el alcohol calienta"

**NO ES CIERTO:**  
 Es un vasodilatador periférico, es decir, hace que la sangre se acumule en la zona de la piel (por eso se enrojecen los ojos y los mofletes). Esto hace que tengamos sensación de calor, pero ocurre lo contrario, la temperatura baja progresivamente porque llega menor flujo de sangre a los órganos internos.



Dicen que "el alcohol es un estimulante"

**NO ES CIERTO:**  
 Es un depresor. A pequeñas cantidades parece estimular, pero pasado un tiempo y aumentando la cantidad el efecto es el contrario.

## ¿TE CREEES TODO LO QUE SE DICE?

Dicen que "el alcohol es bueno para el corazón"

**NO ES CIERTO:**  
 Daña la musculatura cardiaca y favorece la posibilidad de sufrir parada. Está totalmente contraindicado para personas que sufren del corazón.



Dicen que "el alcohol alimenta"

**NO ES CIERTO:**  
 Sólo aporta "calorías vacías", que no alimentan ni tienen ningún aporte energético. Sólo sirve para engordar.



Dicen que "el alcohol favorece las relaciones sexuales"

**NO ES CIERTO:**  
 Más bien todo lo contrario, hace que se vuelvan bastante difíciles. El hombre tiene dificultades para la erección y la eyaculación, y la mujer para tener un orgasmo.