

- Si quieres tener un largo día o noche de fiesta: dosifica el consumo en frecuencia, cantidad y grados de alcohol.
- Si ves a alguien en problemas o consumiendo demasiado, apóyalo, aléjalo de la situación de riesgo y trata de evitar que continúe bebiendo: es por su seguridad y la de quienes lo rodean.
- Ante una borrachera con pérdida de conocimiento, recuesta a la persona de lado para evitar que se ahogue (reflujo) y comprueba que su pulso y respiración sean constantes. De no ser así, llévala al servicio de urgencias más cercano.
- No existe secreto para la caña: lo único es beber mucho líquido sin alcohol (AGUA), descansar por 24 hrs. y ojalá lograr que el cuerpo se desintoxique para lo que debes evitar tomar alcohol, a lo menos, durante las 72 hrs. siguientes.

NO OLVIDAR...

- No existe ninguna droga, legal o ilegal, natural o sintética, inocua. Sin embargo, en muchas ocasiones los riesgos y daños relacionados con el consumo están más asociados a la persona (estado de salud mental, físico y emocional), contexto y la forma de consumo (dosis, frecuencia, mezclas entre sustancias, etc.), que a la sustancia en sí.
- Si estás embarazada, eres menor de edad; estás en tratamiento médico, tienes antecedentes psiquiátricos, problemas psicológicos o neurológicos; o no te sientes bien contigo mismo, SIEMPRE evita consumir drogas.
- Las personas somos distintas por lo que los efectos y formas de experimentar una misma droga, varían de una persona a otra.
- Evita mezclar sustancias: drogas distintas pueden tener efectos contrapuestos a nivel físico o psíquico incrementando los riesgos.
- Aprende a decir NO: si no quieres o no puedes. No pierdas el control sobre tu cuerpo, tus ganas, los resguardos.
- No te obligues ni obligues: usa tu libertad responsablemente y respeta la de los demás.

ALCOHOL

(Copete, Trago...)



MENOS TAMBIÉN PUEDE SER MÁS

... si lo que buscas es disfrutar y vivir experiencias placenteras

GRUPO
IGIA
LAT

www.igialat.org

Este material no pretende fomentar el consumo de sustancias. Es sólo información de referencia orientada a la disminución y (auto) gestión de los riesgos asociados al consumo. Informarte más, disminuye los riesgos. La producción, tráfico, cultivo y consumo de sustancias ilegales, están sancionados por la Ley 20.000.

Preparado por Grupo IGIA LAT en colaboración con Revista Cábana y MOVIMENTAL.



www.cultivatusderechos.cl



www.canamo.cl

ALCOHOL

¿QUÉ ES?

Es un potente depresor del sistema nervioso central cuya principal sustancia psicoactiva es el etanol. Se obtiene por la fermentación de ciertos vegetales cuyo contenido de alcohol no pasa de los 18 ó 20 grados (vino, cerveza); o por destilación, que se realiza generalmente a partir de un producto de fermentación y que pueden llegar a los 80 o más grados (licores, aguardientes, ron, pisco, etc.)

Es una de las drogas LEGALES de mayor consumo en el mundo y de las más problemáticas.

EFFECTOS INMEDIATOS

Varían de persona en persona y depende de distintas variables psíquicas (motivación, estructura de personalidad, etc.), físicas (peso, contextura, sexo, etc.), del contexto y de las formas de consumo (cantidad, frecuencia, intensidad). Independientemente de lo anterior, se suelen identificar tres fases con distintos síntomas físicos y psicológicos:

1. Exaltación, euforia, placer, desinhibición. Aletargamiento de reflejos y de la capacidad de reacción.
2. Ebriedad, desorientación, bajón anímico, impulsividad, violencia, habla pastosa, visión doble, somnolencia, torpeza física, vómitos, náuseas.
3. Coma Etílico: pérdida de conciencia y de reflejos. En ocasiones, paro cardiorrespiratorio.

RIESGOS ASOCIADOS AL ALCOHOL

- Efectos rápidos pues no se digiere: pasa directamente al tubo digestivo y a los vasos sanguíneos distribuyéndose rápidamente a todo el organismo.
- Es una de las drogas más consumidas y socioculturalmente aceptadas en Chile y gran parte del mundo; por lo mismo, a veces cuesta saber cuándo te estás pasando o perdiendo el control sobre tu consumo.
- A pesar de su amplio uso, existe poca cultura etílica. A la hora de beber, a veces se priorizan variables que aumentan los riesgos: beber rápido, beber barato, beber mucho, mezclar tipos de alcohol.
- Algunos de sus efectos inmediatos inciden sobre la capacidad de reacción y de autocuidado y te puedes involucrar en situaciones indeseadas: violencia; riesgos en el plano sexual (olvidar medidas de precaución -condón, anticonceptivos- o verse forzado o forzar a tener sexo); conducción de vehículo, entre otras.
- La pérdida de control sobre la forma, frecuencia y cantidad de consumo, puede generar: Dependencia física y psíquica (alcoholismo) / Deterioro grave de la salud mental y física (cirrosis, demencia, problemas neurológicos, hepáticos, cáncer, etc.) / Trastornos psicológicos / Problemas sociales, familiares y laborales.

¿QUÉ SIGNIFICA DEPENDER DEL ALCOHOL?

Debido a lo extendido de su uso y sus propiedades adictivas, puedes depender del alcohol aun cuando no te identifiques con la imagen caricaturizada del "borracho". Al igual que beber diariamente, consumir en exceso durante los fines de semana, también puede ser una forma de alcoholismo.

El alcoholismo no se define necesariamente por el tiempo que se lleva bebiendo, dónde se bebe ni la cantidad, sino, principalmente, por la importancia que esta droga adquiere en tu vida: no poder divertirse sin tomar alcohol o beber a pesar de haberse propuesto lo contrario, son formas de dependencia.

LEY DE TRÁNSITO

Conducir con 0,3 gramos de alcohol por litro de sangre (equivalente a una cerveza o un trago o una copa de vino), y hasta 0,79 g/l, es una falta grave. Con 0,8 o más g/l, se presupone estado de ebriedad, lo que es un delito.

NO CONSUMAS ALCOHOL...

- Si estás embarazada o crees estarlo: el alcohol pasa a través de la placenta a la sangre fetal en la misma proporción en que ha bebido la madre. El feto es especialmente sensible a esta toxina pudiéndose producir malformaciones físicas o trastornos psicológicos.

- Si eres menor de edad: además de ser ilegal la venta de alcohol a menores, su consumo puede afectar seriamente su desarrollo físico y psicológico.

- Si estás tomando antibióticos, somníferos o antidepresivos, el alcohol puede aumentar peligrosamente alguno de los efectos de estos medicamentos o inhibir el tratamiento.

- Si vas a conducir, manejar herramientas o maquinaria.

- Si NO tienes ganas.

- Mientras trabajas o estudias.

SI HAS DECIDIDO CONSUMIR...

- En Chile el alcohol no trae mayor información sobre su real composición, por lo que los usuarios no pueden estar seguros sobre su calidad. Sospecha de marcas desconocidas o muy baratas.

- Recuerda que el alcohol es una bebida altamente calórica.

- El alcohol es un potente depresor del Sistema Nervioso Central, por lo que no es aconsejable combinarlo con ninguna sustancia.

- Si vas a beber, come antes: ayuda a amortiguar los efectos.

- Bebe pausadamente y alterna los tragos de alcohol con bebidas sin alcohol.