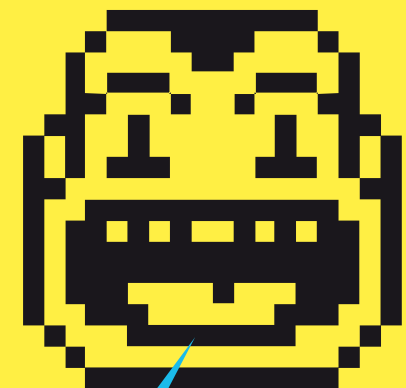




¿CÓMO LO VEN LOS ADULTOS?

Muchos adultos creen que todos los jóvenes hacen botellón, que todos se emborrachan, que su forma de divertirse genera vandalismo, que ensucian, molestan... Creen que los jóvenes hoy día no tienen valores, que no saben divertirse, que hay que ofrecerles alternativas que ellos no las saben buscar...
¿Y tú, qué les dirías?



¿POR QUÉ BEBEN LOS JÓVENES?

Lo que dicen ellos:

- "Porque sí"
- "Para relajarme"
- "Para divertirme"
- "Porque me gusta"
- "Para olvidar"
- "Por timidez"
- "Para relacionarme mejor con los demás"

Lo que no dicen pero que sale tras un análisis más profundo:

- Por evasión
- Como medio de integración grupal.
- Esta forma de consumo facilita el distanciamiento del mundo de los adultos.
- Alcohol como desinhibidor.
- Alcohol como elemento clave, definitorio de la cultura juvenil: está de moda.

¿POR QUÉ MUCHOS JÓVENES NO BEBEN?

- Porque daña la salud.
- Por la pérdida de control que conlleva.
- Por los efectos molestos.
- Por los accidentes.
- Porque no les gusta.

¿QUÉ DICE LA LEY?

La Ordenanza Municipal del Ayuntamiento de Alicante, reguladora de esta materia **prohíbe la promoción, suministro, dispensación y venta de alcohol a menores de 18 años y prohíbe el consumo de bebidas alcohólicas en los espacios y vías públicas** salvo autorización expresa en "fiestas populares", bajo multa de hasta 300 euros (conforme a los artículos 69 y 70 de la LEY 10/2014, de 19 de diciembre, de la Generalitat, de Salud de la Comunidad Valenciana).

Al volante CERO GRADOS

Si superas la tasa máxima de alcohol permitida puedes tener una multa de entre 302 y 602 euros con la suspensión del carnet de conducir por un periodo de hasta tres meses (según la Ley de Seguridad Vial), y si superas la tasa de 0,60 en aire respirado puedes ser castigado con la pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (según Código Penal).



alcohol+conduccion



Conducir con alcohol es un comportamiento irresponsable e insolidario: otros pueden pagar caro tu mala cabeza. **Búscate otra alternativa:** cualquier transporte público que funcione, un taxi, un colega que esté en condiciones, ... **Planificate:** si sabes que vas a beber, no bajes la moto o el coche y prevé cómo volverás, te evitarás tentaciones de última hora. **Espérate a que se te pase la tontería:** al menos, tantas horas como copas hayas tomado. ¿Que todo esto es una movida? Ya, pero es que tú has decidido beber, y si tú decides... tú apachugas. Por cierto, si tú has controlado... ¡no te subas a un vehículo que va a conducir alguien bebido!

ALCOHOL. HABLEMOS DE UNA DROGA

Una droga es una sustancia que produce modificaciones en el organismo actuando sobre el sistema nervioso central (SNC), que es el encargado de coordinar y controlar los diferentes órganos y funciones del cuerpo.

Una droga es capaz, mediante estas alteraciones, de modificar el comportamiento y la capacidad de percibir, de sentir y de pensar de la gente, pudiendo llegar a producir un estado de dependencia.

Junto con el tabaco, el alcohol es una droga legal y su consumo está socialmente tolerado. Junto con los opiáceos, barbitúricos y tranquilizantes menores, el alcohol forma parte del grupo de drogas depresoras del SNC, es decir, bloquean el funcionamiento cerebral provocando reacciones que pueden ir desde la desinhibición hasta el coma, en un proceso progresivo de adormecimiento cerebral.

EFFECTOS DEL ALCOHOL

Los efectos del consumo de alcohol no siempre son previsibles. Como cualquier droga dependerán de los siguientes factores: características de la persona que bebe tanto físicas (peso, sexo, enfermedades...) como psicológicas (carácter, historia de problemas psíquicos...); del estado de ánimo en el momento de la ingesta; de haber comido o no; de las expectativas del consumo; del entorno; y de la cantidad de alcohol y la rapidez con que se beba.

Beber alcohol puede hacer que la gente:

- Sienta que se divierte más.
- Tenga confianza en sí misma.
- Se sienta relajada y tranquila.
- Sea más abierta y quiera conversar más.
- Se libere y pierda su inhibiciones.
- Sienta que encaja socialmente.
- Se sienta feliz y ría más.
- Olvide sus problemas por un rato.
- Piense que tiene el valor de vencer sus temores.

Beber alcohol también puede tener sus inconvenientes:

- Pierdes coordinación y te vuelves más torpe.
- Demasiado alcohol te provoca visión doble y te hace arrastrar las palabras al hablar.
- Beber cuando estás deprimido puede agudizar aún más tu depresión.
- Una resaca intensa te provoca un malestar muy desagradable; tu cabeza parece estallar, te sientes descompuesto y te duele el estómago.
- En los hombres, puede alterar la potencia sexual.
- Puedes sufrir pérdida temporal de la memoria u olvidar lo que hiciste durante un largo período. Si estás solo podrías desmayarte, perder el conocimiento e incluso algo tan grave como ahogarte con tu propio vómito.
- Comportamientos violentos.
- Accidentes de tráfico.
- Relaciones sexuales no deseadas.
- Intoxicaciones etílicas.



EFFECTOS ORGÁNICOS

A pocos minutos de la ingesta de alcohol, éste pasa a través de las paredes del estómago a la sangre, donde puede llegar a mantenerse 18 horas y desde ella ejerce su acción sobre los órganos del cuerpo. El hígado es el encargado de metabolizar el alcohol.

La ingesta continuada de alcohol puede producir:

- Trastornos digestivos:** Esofagitis, gastritis estomacal, mala absorción de nutrientes a nivel intestinal, pancreatitis, hepatitis y cirrosis hepática.
- Trastornos cardiovasculares:** arritmias e insuficiencia cardíacas, hipertensión arterial.
- Trastornos hematológicos:** anemia, disminución de leucocitos y plaquetas.
- Trastornos neurológicos y psiquiátricos:** Encefalopatías, amnesias, deterioro cognitivo, trastornos depresivos y de ansiedad.

EFFECTOS PSICOLÓGICOS

El alcohol afecta a los centros superiores del cerebro o lo que es lo mismo, a los sentimientos, la reflexión, la memoria, la atención y el control social. El alcohol es un depresor del SNC, actúa bloqueando el funcionamiento de sistema cerebral responsable de controlar las inhibiciones; al disminuir el control de esas inhibiciones, a determinadas cantidades de alcohol ingerido, el sujeto se siente eufórico. El consumo continuado provoca irritabilidad, agresividad, insomnio, confusión, delirios y alucinaciones con ideas de persecución que pueden derivar en demencia.



EFFECTOS SOCIALES

Problemas en el núcleo familiar (desorganización, crisis, malos tratos...), problemas laborales (absentismo, inestabilidad laboral, accidentes...), conductas delictivas, alteraciones de orden, accidentes de tráfico.



alcohol+violencia

El alcohol está implicado en muchos de los episodios de **violencia doméstica, violencia de género y violencia callejera**. Afrontar los malos rollos y los problemas con alcohol puede tener consecuencias impredecibles e irreparables.

Hay gente a la que beber "le sienta mal": se pone bocazas, faltoso o baboso. Hay gente a la que el alcohol le saca lo peor que lleva dentro o, simplemente, alguien que ha tenido un mal día o una mala racha bebe y la toma con todo y con todos.

Si eres "de los que se calienta rápido" o "se te va la mano fácil", **controlate** y pasa de beber, entre otras cosas, para que no tengan que "controlarte" otros.

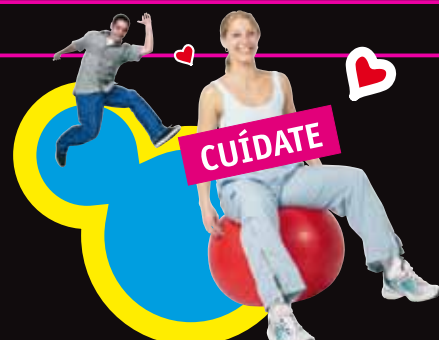


CUÍDALES

alcohol+colegas

Ante un caso de intoxicación alcohólica (uno que va muy borracho, vamos, o que ya no responde):

- No dejes colgado a tu colega, aunque al día siguiente le metas un puro por el susto.
- Evita que coja el coche o la moto por mucho que se empeñe.
- Controla que no se meta en ninguna "movida chungueta".
- Se puede intentar provocar el vómito para expulsar la bebida que todavía quede en el tubo digestivo sin digerir, pero sólo si está consciente (y asegúrate de que después no vuelve a beber).
- Si ha vomitado se le puede dar alguna bebida con azúcar.
- Se le debe abrigar, sobre todo por que él va a sentir calor y se empeñará en quitarse ropa, empeorando la situación.
- Es conveniente tumbarlo de lado: esta posición evita aspiraciones del vómito con riesgo de ahogamiento en caso de estar inconsciente.
- Si últimamente le ocurre con frecuencia, dale el toque, habla con él, proponle que se coja una temporada de relax; vamos, preocúpate ¿es tu amigo@, no?
- Si llega a perder la consciencia debe acudirse a un centro sanitario: LLAMA A URGENCIAS > 112



alcohol+sexo

Bajo los efectos del alcohol es más fácil que se realicen prácticas sexuales sin protección, aumentando la posibilidad de embarazos no deseados y de enfermedades de transmisión sexual. RECUERDA: "EL SEXO CON ALCOHOL ES SEXO CON POCO SESO".



CON ALCOHOL

EL ALCOHOL DAÑA TU COCLO, TU CUERPO Y PUEDE INFLUIR NEGATIVAMENTE EN LAS RELACIONES CON TUS AMIGOS, PAREJA Y FAMILIA Y EN TUS ACTIVIDADES DE TRABAJO, ESTUDIOS Y TIEMPO LIBRE.

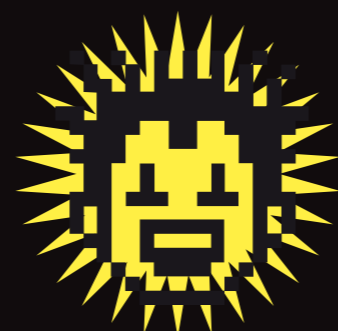
No beber alcohol es una decisión responsable, valiente y madura que dice mucho de ti. Si aún así has decidido ir de copas, BEBE CON MODERACIÓN Y RECUERDA:

- Come suficiente para evitar los efectos sobre el estómago vacío.
- Piensa cómo te vas a desplazar: bus, taxi, otro amigo...
- Nunca mezcles alcohol y otras drogas. Mezclar puede ser una bomba. Repetir, aumenta sus efectos tóxicos.
- Si bebes no lo hagas para enfrentarte a situaciones conflictivas.
- Que el día siguiente sea de descanso. No lo mezcles con curro, estudios u otras obligaciones.
- Hazlo siempre en compañía y no ahogues la fiesta a tus colegas.
- Si vas a ligar, procura que el alcohol no te lo fastídie y te quedes a dos velas. O peor aún, no te despiertes con la sensación de que se te ha olvidado algo...
- No bebas si te estás medicando, si padeces del hígado, riñón, hipertensión o problemas psicológicos o si estás embarazada.
- Si tienes menos de 18 años toma refrescos con o sin burbujas, porque en esta edad es más fácil y grave el coma etílico.
- Si te encuentras mal, acude al médico.

SIN ALCOHOL

EVITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL ES UNA DECISIÓN RAZONABLE, SALUDABLE, VALIENTE Y MADURA. ADEMÁS EN LAS SIGUIENTES SITUACIONES RESULTA LA ÚNICA POSTURA CON SENTIDO COMÚN.

- **LOS NIÑOS:** Bajo ningún concepto debe tolerarse el consumo de alcohol en la población infantil. Además de los efectos perjudiciales que puede provocarles el alcohol, debe tenerse en cuenta que los niños se encuentran en una fase de crecimiento y desarrollo en el que puede tener gran influencia la postura familiar respecto al alcohol.
- **LAS MUJERES EMBARAZADAS:** El consumo de alcohol en mujeres embarazadas puede ser causa de retraso mental o malformaciones en el recién nacido. También puede presentarse un retraso en el desarrollo físico y mental del niño.
- **CUANDO CONDUCIMOS:** Ya se ha comentado la relación entre consumo de alcohol y accidentes de tráfico. Si vas a coger el coche o la moto, no bebas.
- **DURANTE EL TRABAJO O LAS CLASES:** El consumo de alcohol antes o durante una jornada laboral puede ser causa de accidentes de trabajo. Otras consecuencias del consumo de alcohol a subrayar aquí son: absentismo laboral y escolar, conflictividad laboral y fracaso escolar.
- **SI TOMAS MEDICAMENTOS:** El consumo de alcohol está contraindicado si se está tomando medicación. Deben seguirse las indicaciones del médico y en caso de duda, consultar al médico, al farmacéutico o leer el prospecto del fármaco.



AYUNTAMIENTO DE ALICANTE
Concejalía de Acción Social

COLABORA



Esta carpeta ha sido elaborada gracias a la colaboración de los/as alumnos/as de 4º C y D del C. San Agustín, de 4º C del IES Miguel Hernández y de 4ª A del IES Antonio José Cavanilles del curso escolar 2009/10

diseño: www.cotacero.com

