

CÓDIGO HIA

411



Llamar

¿Realidad?

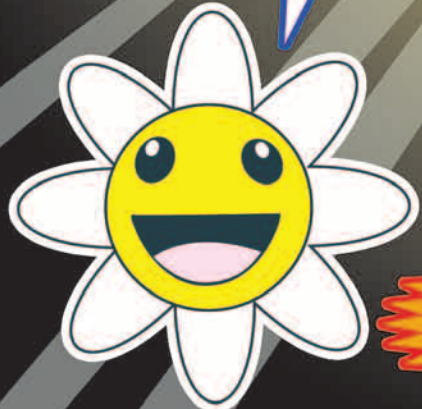
¡Tenemos
tu #!

DEFINICIÓN

411: sustantivo; (jerga)
Información o
conocimiento.

**SUELTA LA BOTELLA
¡NO ABRAS LA BOTELLA!**

EL ALCOHOL
Y TÚ



DÉJAME ENTENDER ESTO...

En Estados Unidos, puedo obtener una licencia de conducir a los 16, votar en las elecciones a los 18 y casarme sin permiso de mis padres a los 18. Entonces, ¿por qué tengo que esperar hasta los 21 para beber alcohol legalmente?

Buena pregunta. El límite de edad fue establecido cuando las investigaciones arrojaron que la gente joven reacciona al alcohol de manera diferente que los adultos. Los adolescentes tienen más problemas para saber cuándo parar, se emborrachan dos veces más rápido y tienden a excederse.

Así que mantener la edad para beber alcohol en los 21 años significa menos accidentes de carro y menos viajes a la sala de emergencias; a la vez que se protege el cerebro de los adolescentes, que todavía está creciendo y los mantiene seguros.

Si eres uno de los millones de bebedores menores de edad en este país y no entiendes cuál es el gran problema...



LOS HECHOS TE HARÁN ENTENDER.

Nota legal Este libro proporciona información general sobre temas relacionados con el alcohol. Esta información no debe tomarse como la única referencia sobre el tema y no debe usarse para el diagnóstico o tratamiento de un problema de salud o como sustituto de la consulta con un profesional licenciado. Consulte con un médico o profesional de la salud calificado para discutir problemas personales de salud y para tratar profesionalmente problemas o preocupaciones personales, emocionales o físicos.



TABLA DE CONTENIDO

3	TU VIDA, TU DECISIÓN, TUS PASOS	28	ESTO SE PUEDE PONER FEO: ENVENENAMIENTO POR ALCOHOL
4	LOS TRES PASOS DE LA TOMA DE DECISIONES SALUDABLES	32	DETRÁS DEL VOLANTE: BEBER Y CONducIR
8	INTOXICACIÓN	36	PLAN DE ACCIÓN: ESTRATEGIAS PARA DECIR QUE NO
10	EL ALCOHOL Y EL CUERPO: UNA INTRODUCCIÓN	38	AGOSO TOTAL: LA BEBIDA Y EL AGOSO
11	LO SIENTO ¿ESOS ERAN TUS ZAPATOS?: LOS EFECTOS DEL ALCOHOL	40	¡DISPARA! ¡Y FALLA!:
12	CICATRICES DURADERAS: EL ALCOHOL Y LA PÉRDIDA DE LA INHIBICIÓN	41	EL ALCOHOL Y LOS DEPORTES
14	BEBIDA O CONSECUENCIAS	43	LA AYUDA ESTÁ DONDE LA ENCUENTRES
18	DESMONTAR MITOS SOBRE EL ALCOHOL	44	CONSECUENCIAS GRAVES
20	CONTROL DE DAÑOS: EL ALCOHOL Y EL CUERPO	45	VOLVER A LA SOBRIEDAD
24	UN EXTRAÑO EN EL ESPEJO: EL ALCOHOL Y TU APARTENCIA	46	TÚ, EL HÉROE: AYUDA A OTROS A CONSEGUIR AYUDA
			MI DIARIO
			RECURSOS





Tomas decisiones todos los días. Tomar las decisiones correctas depende de ti. Pero, ¿cómo mantenerte en el buen camino con los giros y vueltas que da la vida? Con un buen par de ojos y los bolsillos llenos de preguntas estarás alerta en el lugar y el momento adecuados. ¡Tú tienes control de **QUIÉN, QUÉ, CUÁNDO, DÓNDE** y **POR QUÉ**! Sólo hazte la pregunta...

TU VIDA, TU DECISIÓN, TUS PASOS



Así que ahí estás, ante la primera página de un libro sobre la bebida y los menores de edad, listo para avanzar y llenar tu cerebro de conocimientos. Lo mismo sucede con tu vida. Tienes toda una vida por delante con montones de cosas nuevas que aprender cada día. He aquí el detalle: tu futuro estará definido por las decisiones que tomes hoy.

- ¿Debo terminar la escuela?
- ¿Debo ir a la universidad?
- ¿Qué trabajo quiero?
- ¿Debo casarme?
- ¿Debo servir a mi país?
- ¿Debo formar una familia?
- ¿Debo poner mi propio negocio?

Al igual que estas importantes decisiones, mantenerte libre de alcohol es una decisión que debes tomar. No es una decisión de tus padres, tus hermanos y hermanas, tus amigos, tus compañeros de clase, tus profesores, tus entrenadores, tus músicos favoritos o tus héroes personales.

Da el próximo paso. Pasa la página y métete en la historia de tu vida, donde aprenderás la verdad y tomarás la decisión de esperar para probar el alcohol. Sé tu propio héroe. Es tu historia y es tu vida.



LOS TRES PASOS PARA TOMAR DECISIONES SALUDABLES

DESAFÍO / OPCIONES / CONSECUENCIAS

DETENTE Y PIENSA

Todos y cada uno de los días de tu vida te enfrentas a decisiones que debes tomar. Puede ser mientras estás haciendo la cola en la cafetería, cuando estás haciendo planes para el fin de semana o quizás, mientras estás comprando champú en la tienda. Decisiones. Elecciones. Es algo que haces todo el tiempo. Eso es exactamente lo que hacemos.

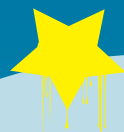
Ninguna decisión se debe tomar a la ligera. ¿Con papas fritas? ¿Fiesta en la piscina o estudiar para el examen final? ¿Pelo seco, graso o teñido? Debes detenerte y pensar. Primero identificas el problema (#1, **DESAFÍO**: “Necesito champú”). Luego consideras tus opciones (#2, **OPCIONES**: “¿Seco? ¿Graso? ¿Liso?”). Y luego piensas en lo que podría suceder basándote en tu decisión (#3, **CONSECUENCIAS**: “Si no uso un champú para pelo teñido, ¡este nuevo tinte rojo se echará a perder!”).

¿Sabes qué? Lo mismo sucede con el alcohol.



EN SINTONÍA

Alcohol: *sustantivo*; la sustancia en las bebidas como el vino y la cerveza que emborracha a las personas.



DESAFÍO: Estás con una amiga en la fiesta de su hermano. Su hermano te ofrece una cerveza. Es solo una. A los padres no les importa. Ni siquiera están cerca.

OPCIONES: ¿Accedes y te bebes la cerveza? ¿La compartes con tu amiga? ¿Decides que te gusta y te tomas otra? ¿Dices que no, que estás bien? ¿Te vas a casa?

CONSECUENCIAS: Si me tomo esta cerveza, ¿me gustará? ¿Me emborrachará? ¿Me sentará mal? ¿Me descubrirán? ¿Me traerá problemas? ¿Serios? ¿Me arrestarán si viene la policía? ¿Perderé a mi amiga si no me la bebo? ¿Pensará mi amiga que no soy buena onda si digo que no? ¿Encontraré otra cosa que hacer si me voy?

Cualquier decisión se puede tomar más fácilmente si nos detenemos a pensar. Cuando aparezca un desafío, usa los tres pasos para tomar una decisión. Si te precipitas es muy probable que termines tomando una mala decisión. Y que te arrepientas.



ASÍ QUE...

PASO 1: DESAFÍO

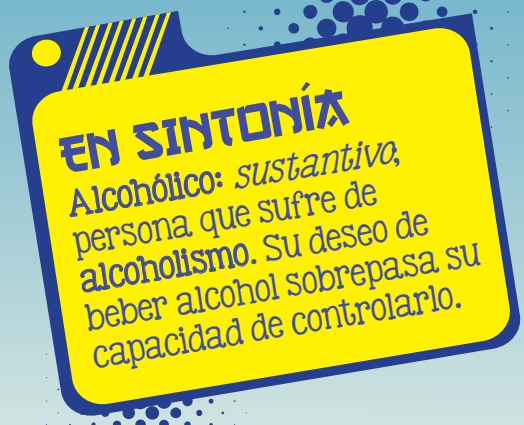
Nombra el problema. Detente y analiza el desafío al que te enfrentas. ¿Qué decisión tienes que tomar?

PASO 2: OPCIONES

Piensa en las elecciones que tienes al lidiar con el desafío. Piensa en todas.

PASO 3: CONSECUENCIAS

Piensa en las consecuencias que pueden resultar de cada decisión que tomes. Piensa en lo que pasará y haz una lista de los pros y los contras.



EN SINTONÍA

Alcohólico: *sustantivo,* persona que sufre de **alcoholismo**. Su deseo de beber alcohol sobrepasa su capacidad de controlarlo.



BIENVENIDO A TU CEREBRO. ÚSALO SABIAMENTE.

El cerebro continúa desarrollándose al menos hasta los veintitantos años. De modo que el hecho de que nuestros cerebros no estén completamente desarrollados hasta que tengamos alrededor de 25 años significa que los “adultos legales” (18 años o más) pueden tomar decisiones de adultos sin tener cerebros totalmente maduros. Alguien de 18 años puede tomar decisiones más arriesgadas que alguien de 28 años, en parte por la falta de experiencia, pero, sobre todo, debido a que el cerebro aún no se ha desarrollado completamente.

Si se sabe esto, es importante usar los TRES PASOS al tomar decisiones.

DESAFÍO

OPCIONES

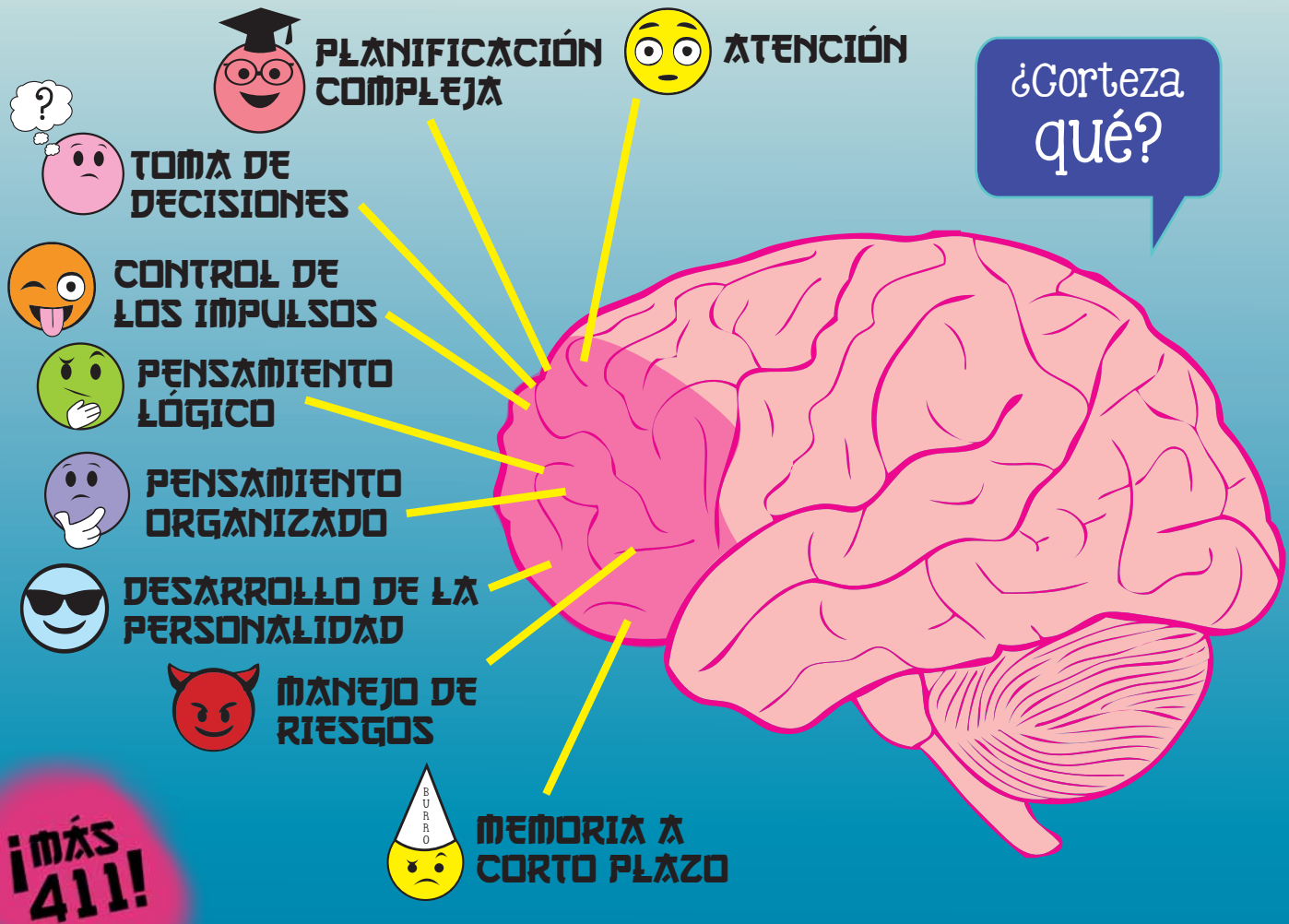
CONSECUENCIAS

¿Cuándo tomaste una buena decisión que evitó posibles consecuencias graves?



TODO TIENE QUE VER CON LA CORTEZA PREFRONTAL

Entre los 12 y los 25 años, todas las áreas del cerebro se desarrollan. La última parte en desarrollarse es la zona delantera superior llamada corteza o córtex prefrontal. Esta parte del cerebro es responsable de diversas funciones:



livescience: 10 datos que todo padre debe saber sobre el cerebro de su hijo adolescente:
livescience.com/13850-10-facts-parent-teen-brain.html

INTOXICACIÓN

EN SINTONÍA

Intoxicación: *sustantivo*; la condición de estar ebrio (borracho); un estado poco saludable que se asemeja a un envenenamiento.

EL ÚLTIMO Y MÁS GRANDE... NO.

A diferencia del último grupo de canciones de éxito en la radio o de cualquier tendencia en ropa que estés usando esta temporada, el alcohol no es nada nuevo. No era nuevo cuando tus bisabuelos lo bebían. No era nuevo cuando los peregrinos zarparon al Nuevo Mundo, confiando más en la cerveza que en el agua para saciar su sed. Puede haber sido nuevo cuando los persas del Medio Oriente fermentaron una bebida hecha de miel y levadura natural, pero eso fue hace 10 000 años.



Vivimos en un país en el que un estimado de **15 millones de personas** sufre de alcoholismo. Para mucha de esa gente, su adicción implica un mayor riesgo de:

- Dolencias y enfermedades
- Pérdida de trabajo
- Problemas con las relaciones
- Muerte temprana

NÚMEROS CRÍTICOS

11

Porcentaje de todo el alcohol consumido en Estados Unidos por menores (entre 12 y 20 años de edad).

No te preocupes. En un par de capítulos explicaremos en detalle los efectos del alcohol en ciertos órganos y sistemas de tu cuerpo.

ALERTA: No es nada agradable. Espéralo dentro de unas pocas páginas.

EN SINTONÍA

Menor de edad: una persona demasiado joven para abordar legalmente ciertas actividades, tales como beber alcohol.

Alcoholismo: *sustantivo*; adicción a beber bebidas alcohólicas o la enfermedad mental y el comportamiento compulsivo que derivan de la dependencia al alcohol.

Hemos recorrido un largo camino desde los antiguos babilonios que veneraban a la diosa del vino hace 5700 años. Pero quizás no, porque beber sigue siendo beber, borracho sigue siendo borracho y muerto sigue siendo muerto. Piensa antes de beber.

HECHOS Y ESTADÍSTICAS

Sólo en el año 2010, hubo **25 692 muertes** causadas por el alcohol, y eso no incluye accidentes de carro, ni asesinatos.

POR ENCIMA - POR DEBAJO DEL LÍMITE

El alcoholismo es una gran preocupación para los adultos, pero si eres menor de 21 años, beber alcohol es un problema enorme. Es ilegal. Si te agarran, puede que tengas que pasar algún tiempo en un centro de menores, pagar una multa, hacer servicio comunitario o tomar clases de concienciación sobre el alcohol. Los menores que beben tienen mayores probabilidades de obtener malas calificaciones en la escuela y corren un mayor riesgo de ser víctimas de un crimen.

¿Alguna vez has visto a un conocido ebrio o borracho? ¿Cómo te hizo sentir?



**¡más
411!**

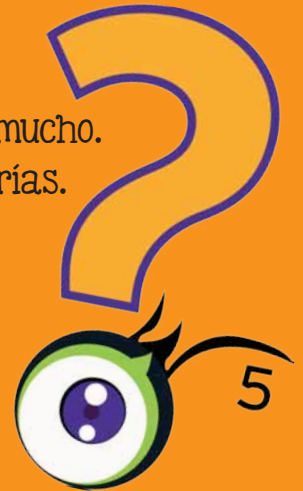
Narconon: Historia del alcohol:
narconon.org/drug-information/alcohol-history.html

Demasiado inteligente para empezar:
estadísticas sobre los menores y la bebida:
responsibility.org/get-the-facts/research/statistics/underage-drinking-statistics

EL ALCOHOL Y EL CUERPO: UNA INTRODUCCIÓN

Las próximas páginas entrarán en detalles sobre lo que el alcohol le hace a tu cuerpo y a sus diferentes partes. Antes, aquí tienes algunos datos sobre el poder del alcohol y lo que hace:

- Hace más lenta la actividad cerebral porque es un depresivo.
- Drena el agua del cerebro.
- Puede causar mareo, dolor de cabeza y pérdida del control.
- Puede afectar las emociones.
- Con el tiempo puede matar células cerebrales, sobre todo si bebes mucho.
- Puede hacer que subas mucho de peso, debido a que es alto en calorías.
- Puede hacer que te deshidrates.
- Puede darte mal aliento y olor corporal.
- Puede causar visión borrosa.
- Puede hacer que te falle el hígado.
- Puede provocar cáncer de hígado.



HECHOS Y ESTADÍSTICAS

Alrededor de 200 000 personas menores de 21 años visitan cada año una sala de emergencias por lesiones relacionadas con el alcohol.

LO SIENTO, ¿ESOS ERAN TUS ZAPATOS? LOS EFECTOS DEL ALCOHOL

TENGO QUE VOMITAR

Para alguna gente que bebe mucho, el alcohol tiene el curioso hábito de salir por donde mismo entró. Sólo que quema, huele horrible, te hace sentir fatal y te avergüenza. Así que no es nada gracioso, pero vomitar no es el único efecto que la bebida puede tener en tu cuerpo. Fíjate en estos regalos a corto y a largo plazo que ofrece el beber demasiado.

EFECTOS A CORTO PLAZO DEL ALCOHOL

- Vómitos
- Hablar trapajoso
- Cansancio
- Diarrea
- Estómago revuelto
- Problemas respiratorios
- Visión borrosa
- Audición distorsionada
- Malas decisiones
- Pérdida del conocimiento
- Pérdida de glóbulos rojos (anemia)
- Desmayos y pérdida de memoria
- Coma
- Muerte

EFECTOS A LARGO PLAZO DEL ALCOHOL

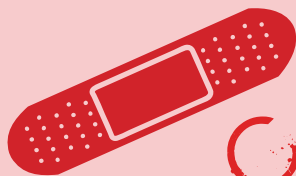
- Lesiones por accidentes de autos, caídas, quemaduras, ahogamiento
- Lesiones por violencia
- Lesiones laborales
- Inefectividad en el trabajo
- Más problemas familiares
- Alta presión arterial
- Ataques
- Daño en el hígado
- Daño cerebral
- Úlceras
- Desnutrición
- Cáncer en la boca, la garganta, el hígado, el pecho
- Muerte

¡más
411!

Coalición contra el abuso de drogas:
Los efectos del uso del alcohol:

drugabuse.com/library/the-effects-of-alcohol-use





GIGATRICES DURADERAS

EL ALCOHOL Y LA PÉRDIDA DE LA INHIBICIÓN

EN SINTONÍA

Inhibición: *sustantivo*; una sensación nerviosa que te impide expresar tus pensamientos, emociones o deseos.

POCIÓN DE AMOR NÚMERO CERO

Así que tienes la idea de que el alcohol tiene la capacidad mágica de hacerte más amistoso, más atractivo, más gracioso, de trato fácil, relajado, más valiente y más encantador en general. En realidad, cuando estás borracho, solo te crees que eres todo eso. La realidad puede ser muy diferente.

Recuerda, el alcohol es un depresivo.

EN SINTONÍA

Depresivo: *sustantivo*; una sustancia con la cualidad de deprimir o reducir la naturaleza de algo; una sustancia que hace más lenta la función cerebral.

Después de beber, el alcohol provoca que los sistemas de tu cuerpo se ralenticen o se hagan más lentos. Puedes sentir felicidad y placer temporales con la ebriedad, pero los sentimientos de enfado y tristeza los pueden sustituir rápidamente. ¿Adivina qué otras cosas se ven afectadas? Tu equilibrio y coordinación además de tu sentido del juicio. El verdadero problema es que el alcohol reduce la inhibición. ¿Y a qué conduce una inhibición reducida? Usualmente a comportamientos sexuales riesgosos.

SIN FILTRO

La realidad es que cuando estás borracho es más probable que participes en actividades sexuales imprudentes. En eso radica la pérdida de la inhibición. Esa vocecita que te guía hacia lo bueno y te aleja de lo malo deja de funcionar. Estar borracho aumenta las probabilidades de que participes en actividades sexuales en las que normalmente no participarías.

★★★★ **CUIDADO** ★★★★★

El alcohol puede conducir a sexo sin protección, lo cual puede tener como consecuencia embarazos y/o enfermedades de transmisión sexual.



SITUACIONES SERIAS

Una persona borracha que se ha desmayado y perdido la conciencia puede ser fotografiada y ser víctima de actos sexuales indeseados o de acciones humillantes. Permanecer sobrio puede evitar que te veas involucrado en una situación de esa naturaleza.

LA INTERNET ES PARA SIEMPRE

Probablemente ya sabes esto, pero la Internet está desbordada de fotos y videos de gente bajo la influencia del alcohol. Carolyn va a una fiesta. Bebe mucho. Varios chicos en la fiesta la convencen de que se quite la ropa y baile. Ella ni siquiera se da cuenta de que uno de los chicos está grabando todo con la cámara de su teléfono. Una semana después, los amigos de Carolyn le dan la mala noticia: su baile desnuda está por toda la Internet. Y para empeorar las cosas, no hay nada que pueda hacer para eliminar el video. Sé inteligente. No termines como Carolyn, una “estrella” de Internet, arrepentida de serlo.

**¡más
411!**

Lugar seguro: drogas y alcohol:
nationalsafeplace.org/drugs-and-alcohol



BEBIDA Y CONSECUENCIAS



JUGAR CON FUEGO

¿Alguna vez escuchaste la expresión “juega con fuego y te quemarás”? Es lo mismo con la bebida, y aún peor si eres menor de edad. Piensa que el alcohol es como un lanzallamas que va abriendo un camino de destrucción en tu vida. Si caes en el hábito de beber antes de tener la edad legal vas a sufrir una serie de consecuencias, tanto en el presente como más adelante en la vida.

CONSECUENCIAS DE BEBER SIENDO MENOR DE EDAD

AHORA	MÁS ADELANTE
• Ausencias a la escuela • Malas/bajas calificaciones • Peleas • Baja participación en actividades • Resacas o náuseas • Actividad sexual no deseada, no planificada y sin protección • Retraso en el crecimiento y en el desarrollo • Mayor riesgo de suicidio y homicidio • Abuso de otras drogas • Choques de auto relacionados con el alcohol, así como lesiones tales como quemaduras, caídas y ahogamientos • Cambios en el desarrollo cerebral	• Ausencias al trabajo • Problemas de atención y concentración • Problemas legales: arrestos por conducir ebrio o lesionar físicamente a alguien • Más resacas y náuseas • Cirrosis hepática • Hijos nacidos con el síndrome de alcoholismo fetal • Pérdida de memoria • Problemas con las relaciones • Problemas familiares • Problemas financieros • Muerte por envenenamiento por alcohol

ADVERTENCIA : Si eres un bebedor empedernido, tienes un riesgo mucho mayor de tener esos problemas.

CONTRA LA LEY

También existe esa pequeña cosa conocida como el sistema legal que se interpone entre tú y la bebida si eres menor de edad. Como es ilegal beber alcohol con menos de 21 años en los 50 estados, las consecuencias por violar la ley pueden ser bastante severas.

- Multas penales
- Servicio comunitario
- Terapia
- Posible encarcelamiento
- Retiro de la licencia de conducción

Los estados pueden tener leyes diferentes en relación con la bebida en caso de menores de edad. Mira el enlace al final de este capítulo.

Llegar a la adultez con antecedentes penales puede estropear tus posibilidades de conseguir un trabajo, de encontrar pareja, de obtener un préstamo bancario y otras cosas necesarias en la vida. Así que mantente alejado de la bebida y tendrás limpios tus antecedentes.



EN SINTONÍA

Excesos alcohólicos: *sustantivo*, beber una gran cantidad de alcohol en un corto período de tiempo. Se considera un exceso alcohólico tomar cinco o más tragos en el caso de los chicos en menos de dos horas, y cuatro o más tragos en el caso de las chicas en menos de dos horas.

HECHOS Y ESTADÍSTICAS

La mayoría de los desagradables síntomas de una resaca son causados por la deshidratación: mareo, sed, dolor de cabeza, palidez y temblores.



RECUERDA : Sólo porque puedas, no significa que debas.

Quizás piensas que tu cuerpo está lo suficientemente maduro como para manejar los efectos del alcohol. Quizás tienes unos padres a los que no les importa que bebas alcohol de vez en cuando. Aun así no significa que debas hacerlo.

NO SE ACEPTAN IDENTIFICACIONES FALSAS

Así que eres el señor Roberto P. Millares, de 42 años, 225 libras, 6 pies de altura y con un espeso bigote. Buen intento, pero fallido. Si alguna vez intentaste usar una identificación falsa y fue rechazada, considérate afortunado. Si crees que usar una identificación falsa para comprar licor es un acto inofensivo o inocente, piénsalo de nuevo. Las identificaciones falsas son ilegales y pueden crearte muchísimos problemas, Sr. Millares.

Prueba estas consecuencias a ver si te vienen bien:

1. **Condena por un delito.** La tenencia y uso de una identificación falsa puede significar tiempo en prisión, en dependencia del estado en que vivas.
2. **Cargos de fraude y otros crímenes.** Puedes ser acusado de fraude por usar una identificación falsa, lo cual da como resultado acciones legales contra ti que quedan en tus antecedentes.
3. **Suspensión de licencia.** Resulta que no sólo por violar las leyes de tránsito te pueden quitar tu licencia de conducción. En algunos estados, el uso de una identificación falsa puede dar lugar a que te retiren la licencia.
4. **Antecedentes penales.** Una vez cumplidos los 18 años, una condena por usar una identificación falsa puede quedar en tus antecedentes penales para toda la vida. Saldrá a la luz al solicitar un trabajo y al tratar de comprar una casa.
5. **Ser víctima de un robo de identidad.** Ten cuidado si das tu información personal para que te hagan una identificación falsa. Esa información podría ser usada para estafarte.

¿VALE LA PENA?

¿Qué puedes ganar con el consumo de alcohol siendo menor de edad? ¿La atención de un chico o una chica especial? ¿Una personalidad más atractiva? ¿Más gente que piensa que eres buena onda? Bueno, tal vez. Pero estos son también posibles resultados: vergüenza, padres molestos, amistades dañadas, retiro de privilegios, envenenamiento por alcohol, dependencia, enfermedad, un auto chocado, facultades mentales disminuidas, tiempo en la cárcel, retiro de la licencia, muerte y muchísimos otros.

¿Crees que es una recompensa? En realidad, no.

HECHOS Y ESTADÍSTICAS

Las personas que comienzan a beber antes de los 15 años tienen cinco veces más posibilidades de desarrollar dependencia al alcohol más adelante en la vida que aquellos que comienzan a los 21 o después.

¿Alguna vez has visto a alguien sufrir alguna consecuencia provocada por el alcohol?
¿Qué pensaste?



**¡más
411!**

Sistema de información
sobre políticas del alcohol:
Perfiles estatales de leyes
sobre la bebida en casos
de menores de edad:
[alcoholpolicy.niaaa.nih.gov/
underage-drinking/
state-profiles](http://alcoholpolicy.niaaa.nih.gov/underage-drinking/state-profiles)



Puede que hayas oído mucho sobre el alcohol y puede que creas algunas cosas debido a eso. Pero solo porque el primo de tu mejor amigo te haya dicho algo que él supo por el profesor de guitarra de su hermanastra, no significa que sea verdad. Fíjate en estos mitos y en cómo desbaratarlos.

MITO	¡ LA VERDAD !
El alcohol no es tan dañino como otras drogas.	El alcohol eleva las posibilidades de muchas enfermedades. Beber demasiado puede conducir a un envenenamiento mortal por alcohol.
El alcohol es una buena forma de relajarse en las fiestas.	El alcohol puede hacerte actuar como un idiota y decir y hacer cosas de las que más tarde te arrepentirás.
Beber alcohol te hace más atractivo.	Entérate: El mal aliento, el aumento de peso, vomitar sobre la gente, desmayarse, ir dando tumbos y con la lengua trapajosa... todo eso es cualquier cosa menos atractivo.
Necesitas beber para integrarte, porque todos los demás lo hacen.	Los estudios muestran que casi el 75 por ciento de los jóvenes entre 12 y 20 años no consumen alcohol regularmente. Permanecer sobrio es mucho más popular.
Tomar una ducha fría o beber café te pone sobrio rápidamente.	Demora un promedio de dos a tres horas para que un solo trago deje tu cuerpo. Nada acelera ese proceso.

MITO	¡LA VERDAD!
La cerveza y el vino son más seguros que el licor fuerte.	Pues no: el alcohol es el alcohol, no importa en qué forma esté. Afecta los sistemas de tu cuerpo de la misma forma.
El alcohol hace que el estrés desaparezca y te ayuda a relajarte.	Te equivocas. El alcohol hace que los niveles de estrés y adrenalina suban. Puede que te sientas más relajado bebiendo, pero dentro de tu cuerpo está ocurriendo una fiesta de estrés.
Lo mejor que puedes hacer por alguien que se desmaya a causa de la bebida es ponerlo en la cama y dejar que duerma la borrachera.	Mala idea. Debido a que el alcohol desacelera el corazón y la respiración y baja la presión sanguínea, lo último que debes hacer es dejar sola a una persona desmayada. Lo mejor que puedes hacer es vigilar bien su ritmo cardíaco y su respiración. Si estás preocupado, consigue asistencia médica inmediatamente. Puede que le salves la vida.

HECHOS Y ESTADÍSTICAS

La cantidad de alcohol necesaria para hacer que te desmayes está peligrosamente cerca de la cantidad necesaria para matarte.

EN SINTONÍA

Desmayarse: *verbo*; perder el conocimiento; también se conoce como **coma etílico**, cuando es producto del alcohol

Escribe un “mito” que creías sobre el alcohol
¿Con qué verdad puedes desmontar ese mito?



**¡más
411!**

Salud: Mitos del alcohol rotos:
[alcoholproblemsandsolutions.org/
AlcoholFactsAndFiction.html](http://alcoholproblemsandsolutions.org/AlcoholFactsAndFiction.html)



CONTROL DE DAÑOS EL ALCOHOL Y EL CUERPO



Aquí está esa sección que mencionamos hace algunas páginas. Es el capítulo donde explicamos lo que el exceso de bebida puede hacer a las partes de tu cuerpo. En primer lugar...

EL CORAZÓN



Bombea sangre a todas las células, tejidos, músculos y órganos de tu cuerpo, manteniéndote vivo. Pero si bebes mucho alcohol por un largo período de tiempo, o si bebes demasiado de una sola vez, puedes hacerle daño al corazón, causando problemas como...

- debilitamiento y estiramiento del músculo cardíaco
- latidos irregulares del corazón
- apoplejía o derrame cerebral
- alta presión sanguínea
- ataque al corazón

EL CEREBRO



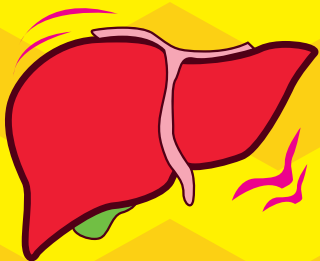
¿Conoces esa cosa gris y blanda dentro del cráneo que te está ayudando ahora mismo a leer este texto? Bien, se puede volver loco cuando el alcohol entorpece sus vías de comunicación.

- Cambios de humor
- Cambios de comportamiento
- Dificultades para pensar
- Problemas de movimiento y coordinación

HECHOS Y ESTADÍSTICAS

Beber alcohol eleva el riesgo de cáncer de mama. Los estudios muestran que incluso un solo trago al día puede incrementar el riesgo. El alcohol eleva los niveles de estrógeno, un conocido factor de riesgo para desarrollar cáncer de mama.

EL HÍGADO



Es el órgano sólido más grande de tu cuerpo. Vive tranquilamente dentro de ti, debajo de la caja torácica (formada por las costillas), trabajando duro para limpiar tu sangre, creando bilis para ayudarte a digerir la comida y almacenando energía en forma de azúcar. Beber mucho entorpece el trabajo del hígado. Los resultados pueden ser...

- hígado graso
- hepatitis
- cáncer de hígado
- cirrosis hepática

EL ESTÓMAGO



El estómago es la primera parada del largo viaje del alcohol a través de tu cuerpo. Beber mucho puede provocar...

- úlceras estomacales
- sangramientos internos
- gastritis (estómago inflamado)
- cáncer de estómago

EL PÁNCREAS



Muy adentro de tu vientre está esta glándula larga y plana que crea insulina y enzimas que ayudan a la digestión. Ese es el páncreas. Y este es el páncreas bajo los efectos del alcohol...

- pancreatitis (inflamación de los vasos sanguíneos, lo que puede ser mortal)
- cáncer de páncreas

LOS HUESOS



No llegarás lejos en la vida sin esas útiles partes del cuerpo. Pero el alcohol puede también estropearte los huesos.

- osteoporosis debido a una pobre absorción de calcio

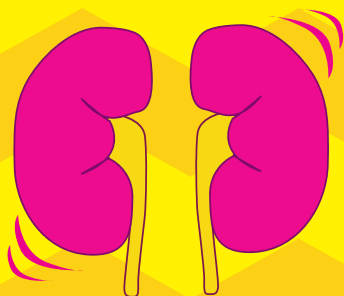
LOS INTESTINOS



Es la larga serie de tubos a través de los cuales pasa la comida después de abandonar el estómago. Los efectos del alcohol en los intestinos pueden ser...

- úlceras
- cáncer de colon
- incapacidad para absorber nutrientes y vitaminas

LOS RIÑONES



Los riñones son muy útiles, especialmente si quieres ser capaz de orinar los desechos líquidos que tu cuerpo no necesita. Los riñones mantienen tus fluidos balanceados y procesan los líquidos que bebes, incluyendo el alcohol. Si tienen que filtrar mucho alcohol, puede dar lugar a...

- daño en los riñones
- fallo de los riñones
- tener que orinar a menudo, lo que puede provocar deshidratación

LA PIEL



Tu piel cubre y rodea todo el contenido de tu cuerpo y evita que la gente grite horrorizada ante la visión de una persona sin piel. Pero beber demasiado puede producirle lo siguiente a tu piel...

- deshidratación
- manchas rojas debido a los vasos sanguíneos dilatados
- arrugas

CHICOS CONTRA CHICAS

Puede que ya te hayas dado cuenta, pero las mujeres son afectadas más fácilmente por el alcohol que los hombres. Sus sistemas absorben y metabolizan el alcohol de manera diferente. Con menos agua corporal que los hombres de talla similar, la concentración de alcohol en la sangre de las mujeres es mayor, incluso bebiendo la misma cantidad que un hombre.

HECHOS Y ESTADÍSTICAS

Una mujer absorbe 30% más de alcohol en el torrente sanguíneo que un hombre del mismo peso que bebe la misma cantidad.

La **alcohol-deshidrogenasa** es una enzima del estómago que ayuda a descomponer el alcohol. Debido a que la cantidad de esta enzima en las mujeres ni se acerca a la de los hombres, el nivel de alcohol en sangre es más alto cuando beben.

Las mujeres son más susceptibles a sufrir daño hepático, daño cerebral, enfermedades del corazón, cáncer de mama, violencia doméstica y accidentes de conducción cuando beben alcohol.

Los cambios hormonales de las mujeres durante el ciclo menstrual también pueden afectar el metabolismo del alcohol de forma negativa y hacer sus efectos más intensos.

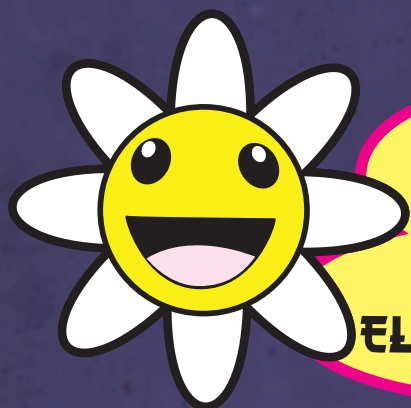
Todo se reduce a: una mujer que crea que puede competir con un hombre en lo que a beber se refiere, está corriendo graves riesgos.

¿Alguna vez has conocido a alguien que haya sufrido problemas de salud debido al alcohol?
¿Cómo te hizo sentir?



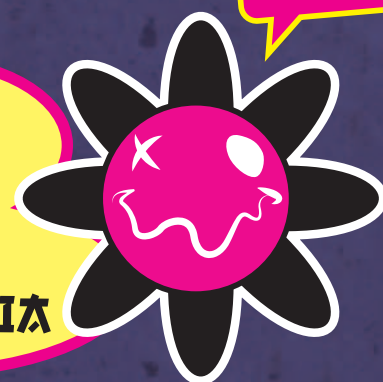
**¡más
411!**

DEJAR EL ALCOHOL: La verdad sobre lo que el alcohol le hace a tu cuerpo
quitalcohol.com/the-truth-about-what-alcohol-does-to-your-body.html



UN EXTRAÑO EN EL ESPEJO

EL ALCOHOL Y TU APARIENCIA



LA GORDA VERDAD

Pruébate esto a ver si te sirve. Beber una pinta de cerveza tiene el mismo efecto en tu ingesta de calorías que comerte una hamburguesa. Sí, señor. El alcohol engorda. Puede hacer que tu cara se vea hinchada. Te inflama el estómago. Las toxinas del alcohol también pueden provocarte celulitis, depósitos de grasa bajo la piel que forman hoyuelos.

ARRUGAS

La piel es el órgano más grande de tu cuerpo. Cuando eres joven, tu piel es suave y flexible. A medida que envejeces, también lo hace tu piel. Se arruga y comienza a aflojarse. El alcohol es como una máquina del tiempo. Envejece tu piel un par de décadas. ¿Cómo? Beber mucho alcohol seca la piel y le roba importantes nutrientes y vitaminas. Con el tiempo, el consumo excesivo de alcohol puede arruinarte la cara y hacerte lucir deteriorado y mucho más viejo de lo que eres.

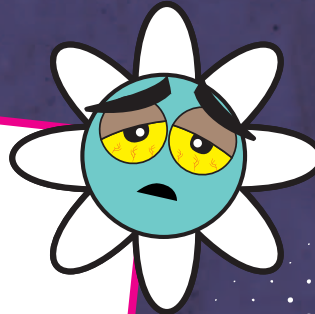
¡PERO ESPERA! ¡HAY MÁS!

La gente con resaca huele raro. No raro bueno, sino raro malo. Este es el porqué: el hígado procesa mucho del alcohol que bebes. Una parte sale de tu cuerpo a través del aliento, el sudor y la orina. Y apesta. Los ojos vidriosos, inyectados en sangre, los párpados caídos y las zonas oscuras debajo de los ojos forman una imagen que no te gustaría ver en la portada de ninguna revista de moda.

#BORRACHONOLUCESBIEN

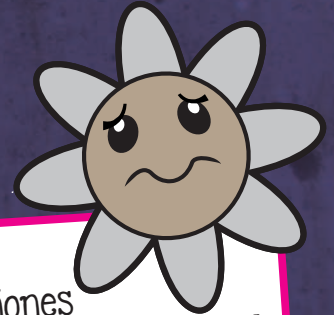
OJOS CANSADOS

Beber de noche afecta la calidad del sueño; hace que te levantes sintiéndote y luciendo cansado.



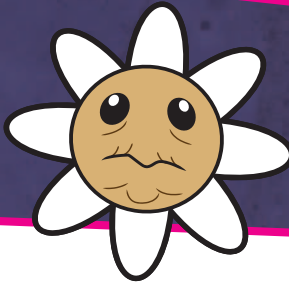
PIEL GRIS

El alcohol hace que los riñones dejen pasar más fluidos. Sin esa humedad dentro, la piel se pone apagada y gris con el tiempo, al beber regularmente.



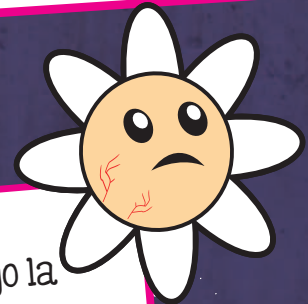
FOFA

Beber regularmente te quita vitaminas, minerales y humedad de la piel, quitándole su tacto suave y elástico.



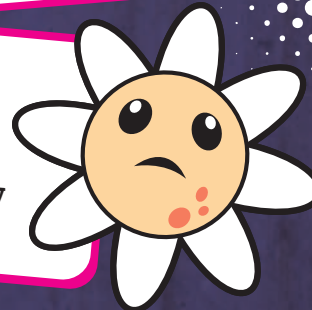
ROSÁCEA

Los vasos sanguíneos visibles bajo la piel de la cara la hacen tomar una coloración roja.



MANCHAS ROJAS

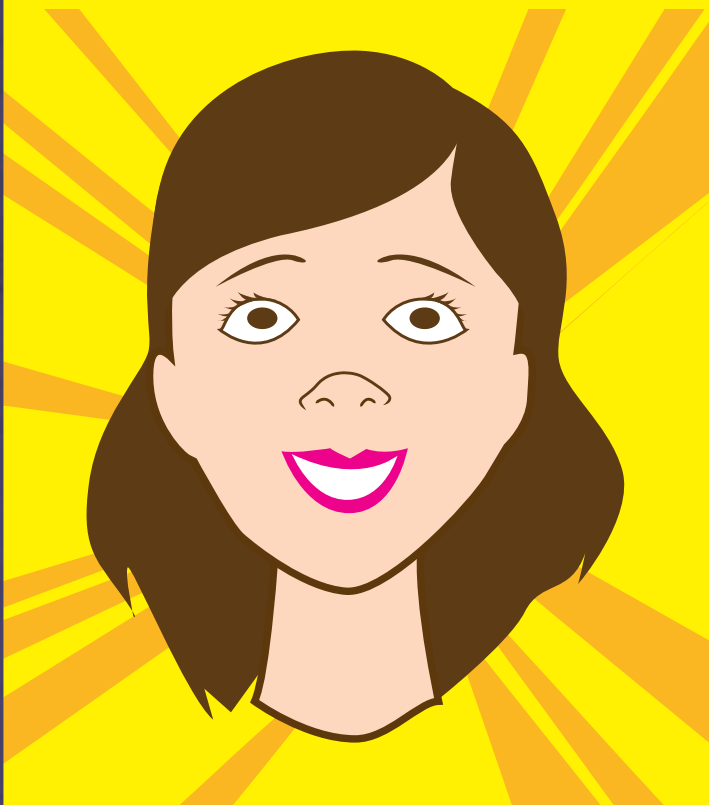
El alcohol dilata los pequeños vasos sanguíneos rojos de la piel causando que aparezcan puntos y manchas rojas.



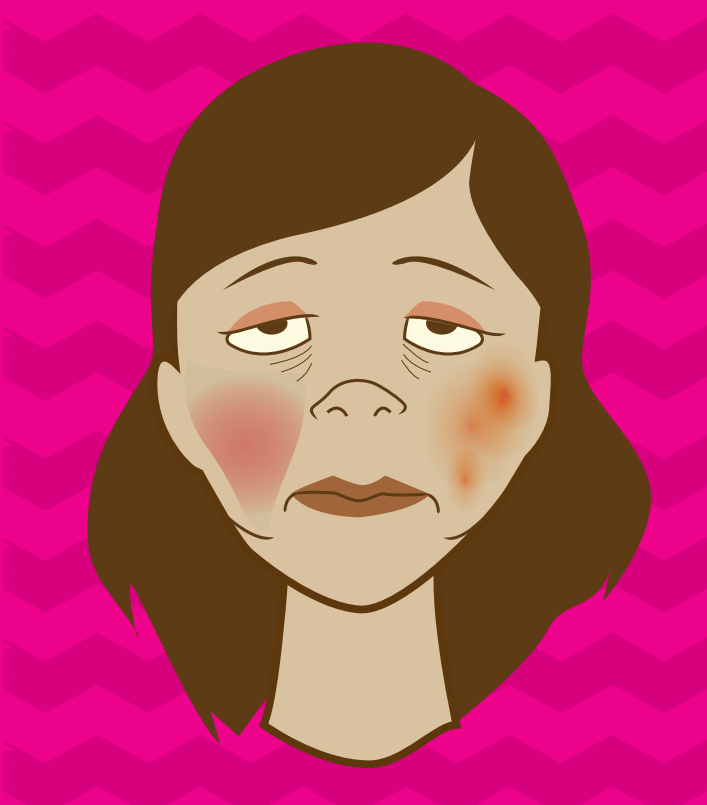
HECHOS Y ESTADÍSTICAS

El alcohol afecta el cerebro. Puede hacerte creer que te ves totalmente en onda y súper atractivo cuando la realidad es muy diferente.

CÓMO CREES QUE TE VES CUANDO BEBES



CÓMO TE VES REALMENTE CUANDO BEBES



**¡más
411!**

La pura verdad: Cómo el alcohol afecta la piel:
aol.com/article/lifestyle/2014/01/26/the-honest-truth-how-alcohol-affects-your-skin/20586707/



**ESTO SE PUEDE
PONER FEO...
ENVENENAMIENTO
POR ALCOHOL**



IMAGÍNA TE ESTO

Has tomado una gran cantidad de alcohol en un corto período de tiempo. Ahora tu nivel de alcohol en sangre es tan alto que se considera tóxico. Puede que te sientas totalmente confundido y desorientado y que tengas falta de aire, y puede que te desmayes o incluso que caigas en un coma etílico. Podrías morir si no tienes atención médica inmediatamente. Bienvenido al mundo del envenenamiento por alcohol.

Una causa común del envenenamiento por alcohol son los excesos alcohólicos: tomar mucho alcohol en un corto período de tiempo.

Esto es lo que le pasa a tu cuerpo:

- El hígado toma el alcohol de la sangre y lo filtra.
- Debido a que absorbemos el alcohol mucho más rápido que la comida, este penetra más rápido en el torrente sanguíneo.
- El hígado sólo puede procesar una pequeña cantidad de alcohol, por lo que deja mucho alcohol en el torrente sanguíneo.
- Mientras más rápido bebes, más alta es la concentración de alcohol en sangre (CAS).
- El cerebro se duerme, así que tus capacidades mentales y físicas se ven afectadas. En ese tiempo, la respiración, el ritmo cardíaco y el reflejo faríngeo o nauseoso pueden no funcionar bien.
- Jadeas, podrías atragantarte y el ritmo cardíaco se sale un poco de control. Si la concentración de alcohol en sangre (CAS) es lo suficientemente alta, estas funciones pueden cesar.
- Dejas de respirar y mueres.

PUAAAAJ

NÚMEROS CRÍTICOS

50.000

Número aproximado de casos de envenenamiento por alcohol reportados cada año en Estados Unidos.

Personas con más alto riesgo de envenenamiento por alcohol:

- Estudiantes universitarios
- Alcohólicos
- Personas que toman medicamentos que pueden interactuar con el alcohol
- Niños que prueban la bebida por curiosidad

MÁS MALAS NOTICIAS...

Incluso cuando dejas de beber, la concentración de alcohol en sangre puede seguir subiendo por 30-40 minutos más, empeorando los síntomas si ya has bebido mucho.

SIGNOS DE ENVENENAMIENTO POR ALCOHOL

- Confusión
- Hipotermia (baja temperatura corporal)
- Piel pálida, algunas veces con un tinte azulado
- Piel pegajosa que se siente fría al tacto
- Estupor (consciente pero no responde)
- Desmayo
- Patrón respiratorio inusual
- Respiración muy lenta
- Vómitos
- Incapacidad para pararse o caminar
- Dificultad para despertarse, incluso al ser sacudido por otros
- Latidos del corazón o pulso irregulares o lentos de menos de 40 latidos por minuto



¡ACTÚA RÁPIDO!

SI TU AMIGO MUESTRA SIGNOS DE ENVENENAMIENTO POR ALCOHOL, HAZ LO SIGUIENTE:

- Llama al 911 para pedir ayuda inmediata.
- No te separes de tu amigo.
- Mantenlo sentado, no acostado.
- Si está inconsciente, ponlo de lado para disminuir el riesgo de que se ahogue con el vómito.
- Si deja de respirar, hazle respiración boca a boca si sabes cómo.
- Cuando llegue la ayuda, dile a los paramédicos cuánto ha bebido tu amigo.

SI TU AMIGO MUESTRA SIGNOS DE ENVENENAMIENTO POR ALCOHOL, NO HAGAS LO SIGUIENTE:

- ✗ Darle café.
- ✗ Ponerlo en la ducha.
- ✗ Hacerlo caminar.
- ✗ Llevarlo a nadar.
- ✗ Dejarlo manejar.
- ✗ Dejarlo ir en el carro con alguien que ha estado bebiendo.

QUÉ ESPERAR EN EL HOSPITAL

En dependencia de tu nivel de GAS (concentración de alcohol en sangre) y de cuán serios sean los signos y síntomas, el equipo médico puede que solo te tenga en observación hasta que tus niveles de alcohol bajen. Puede que te pongan un tubo en la tráquea para ayudarte a respirar. Puede que te pongan una línea intravenosa por goteo para hidratarte, elevar los niveles de glucosa en la sangre y suministrarte vitaminas. En algunos casos pueden hacerte un lavado de estómago. Así eliminarán los fluidos a través de un tubo que te pondrán por la boca o por la nariz.

EL ENVENENAMIENTO POR ALCOHOL ES UNA COSA SERIA. MANTENTE SOBRIO. MANTENTE VIVO.



Datos sobre el
envenenamiento por alcohol
[mayoclinic.org/diseases-conditions/alcohol-poisoning/symptoms-causes/dxc-20211603](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alcohol-poisoning/symptoms-causes/dxc-20211603)

Usa el **¿QUIÉN? ¿QUÉ? ¿CUÁNDO? ¿DÓNDE?** y **¿POR QUÉ?**





DETRÁS DEL VOLANTE BEBER Y CONDUCIR ¡MANEJA SOBRIO!

En unos pocos años tendrás la edad para conducir. Con mucha preparación y un poco de suerte, conseguirás tu licencia y tendrás un carro. Esta sección te dice lo que te espera si decides beber alcohol y conducir.

BOTELLA VACÍA, A TODO GAS

Los accidentes de carro son una de las principales causas de muerte en adolescentes.

LOS MAYORES PELIGROS INCLUYEN:

1. CONDUCIR DE NOCHE
2. EXCESO DE VELOCIDAD Y ECHAR CARRERAS
3. DISTRACCIONES
4. NO USAR EL CINTURÓN DE SEGURIDAD
5. BEBER Y CONDUCIR

Cada año, miles de adolescentes mueren o son malheridos en accidentes de tráfico causados por conducir en estado de ebriedad (borrachos). Estos jóvenes no llegan a graduarse de la secundaria, no van a la universidad, no se enamoran, no establecen una familia ni hacen una carrera. Conducir después de beber alcohol es un problema serio para cualquiera a cualquier edad. Para los adolescentes -que no tienen experiencia conduciendo, cuyos cerebros aún están en desarrollo y poseen una menor tolerancia al alcohol- este es un terrible problema.

NÚMEROS CRÍTICOS

40

Porcentaje de todas las muertes por accidentes de carro que están relacionadas con el alcohol.

EN SINTONÍA

Conductor designado: *sustantivo*; miembro de un grupo que no bebe alcohol para poder conducir y llevar a los demás de manera segura.

¡NO TE CONVIERTAS EN UNA ESTADÍSTICA! SI TIENES QUE BEBER, ASEGÚRATE DE TENER UN CONDUCTOR DESIGNADO QUE ESTÉ COMPLETAMENTE SOBRIÓ.

EL 411 EN 502 (EL CÓDIGO DE LA POLICÍA PARA LA CONDUCCIÓN EN ESTADO DE EBriedAD)

Los conductores entre 16 y 20 años de edad tienen 17 veces más probabilidades de morir en un choque cuando tienen una concentración de alcohol en sangre de .08%, que aquellos que no han bebido.

La comida, el café o el ejercicio no disminuyen la cantidad de bebida en tu organismo. Solo el tiempo puede hacerlo.

Los policías están entrenados para detectar conductores que han estado bebiendo. Pensar que puedes engañarlos es sencillamente una tontería.

Nunca subas a un carro con un conductor que haya estado bebiendo.

Si te detienen por conducir en estado de ebriedad siendo menor de edad, te enfrentas a pasar tiempo en la cárcel, a perder tu licencia, a pagar los honorarios de los abogados, los costos judiciales y otras multas.

Un estudio independiente encontró que la primera vez que los infractores son detenidos por conducir borrachos, pueden pagar entre \$5 000 y \$24 000 por una detención y condena de conducir en estado de ebriedad.

HECHOS Y ESTADÍSTICAS

El único factor que baja la concentración de alcohol en sangre en una persona es el tiempo.

**¡MÁS
411!**

Conduce con seguridad:
Datos sobre la conducción de adolescentes en estado de ebriedad:
drive-safely.net/teenage-drunk-driving.html

Escribe sobre una vez en la que un conocido tuyo condujo después de beber alcohol. ¿Cómo te hizo sentir?



Escribe sobre una situación en la que te hayas sentido incómodo estando con alguien que haya estado bebiendo alcohol y decidiera conducir. ¿Qué hiciste?



¿Qué cosas puedes hacer en el futuro si te sientes inquieto al estar con alguien que quizás conduzca después de beber?



IRTE CON OTRA PERSONA

LLAMAR A UN FAMILIAR

PEDIRLE AL CONDUCTOR
EBRIO QUE NO CONDUZCA

SITUACIÓN: Crees que la persona que te lleva a casa en carro puede haber bebido demasiado. Menciona tres cosas que puedes hacer para sentirte más seguro.



#1

LLAMAR
UN TAXI

LLAMAR
A TUS
PADRES

#2

LLAMAR
A LA
POLICÍA

SALIR
DEL
AUTO

#3

LLAMAR
AL 411

CAMINAR A UN
LUGAR SEGURO

QUEDARTE DONDE ESTÁS

LLAMAR A UN ADULTO
DE CONFIANZA

NONES

NANAY

PLAN DE ACCIÓN

ESTRATEGIAS PARA DECIR QUE NO

NARANJAS
DE LA
CHINA

NI HABLAR

ASÍ QUE AHORA SABES

Ahora conoces los efectos del alcohol en los sistemas de tu cuerpo, algunos mitos comunes, los datos de la conducción en estado de ebriedad, las consecuencias legales de beber siendo menor de edad y mucho más. La pregunta es: ¿qué vas a hacer cuando tus amigos te presionen para que tomes decisiones poco saludables como beber, fumar tabaco o usar drogas? Estas son algunas cosas que puedes hacer:

1. Mantente sobrio.

Aléjate completamente de la situación. No estés cerca de una situación donde pueden pasar cosas malas.

2. Di no.

“No gracias”. “Para nada”. “Estoy bien”. “No me interesa”. Todas estas son buenas respuestas cuando te ofrezcan alcohol, cigarrillos o drogas. Y es suficiente. No necesitas explicar o defender tu decisión. Di no y sigue adelante.

3. Aléjate.

Piensa en un lugar seguro adonde ir. Luego simplemente empieza a alejarte. Vete tan pronto como puedas y no mires hacia atrás.

4. Ignora la presión.

Sigue haciendo lo que estabas haciendo antes de que te presionaran. No hagas contacto visual.

PLAN DE
ACCION PARA
DECIR QUE NO



5. Ofrece una mejor idea.

Da una idea de algo que tú y tus amigos puedan hacer que sea una mejor alternativa. Jugar videojuegos. Ver una película. Ir de compras, jugar al boliche o caminar por el parque.

6. Inventa una excusa.

No tienes que mentir. Solo piensa en una razón verdadera para no aceptar la oferta de tu amigo. "Le dije a mi mamá que limpiaría mi habitación y tengo que hacerlo". "Necesito llegar a casa. Les dije a mis padres que llegaría pronto y no quiero que me castiguen".

7. Invierte la presión.

Devuelve la pelota a tu amigo. Dile: "¿Por qué me estás presionando?" o "Si fueras mi amigo, no me presionarías así. ¿Por qué no jugamos un videojuego? Vamos, juguemos".

8. Expón los hechos.

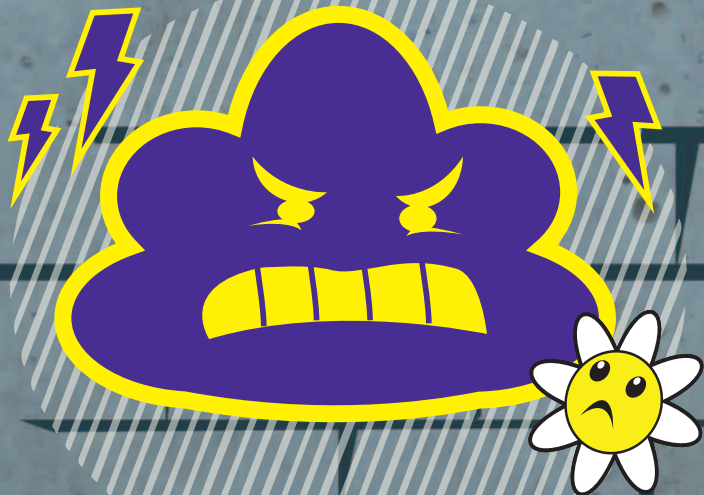
Dile a tu amigo las consecuencias de lo que te está ofreciendo. "Eso te hace olvidar las cosas". "¿Por qué querría ponerme mal y vomitar por todas partes?". "Nos pueden suspender por no ir a la escuela".



No, gracias.
Tengo un juego
mañana.

No, gracias.
Prefiero
comer pizza.

No, gracias. Tengo
planes para ir a
ver una película.



ACOSO TOTAL

LA BEBIDA Y EL ACOSO

LO ESENCIAL DE LOS ACOSADORES

Un estudio reciente en Estados Unidos muestra que casi la mitad de los estudiantes de primaria a secundaria han sido acosados al menos una vez durante el último mes. Pero ¿qué es un acosador? Un acosador es alguien que hace daño a una víctima sin ser provocado. Repiten sus acciones a través del tiempo, causándoles daño a sus víctimas.

TIPOS DE ACOSO

Físico: Golpes, patadas, puñetazos, bofetadas, pellizcos, gestos groseros con las manos u otros actos agresivos.

Verbal: Usar palabras para burlarse de la inteligencia de la víctima, o de su posición social, sus capacidades, apariencia u otras características.

Social: Hacer daño a la reputación o las relaciones de una persona, dejar a la persona fuera de una actividad a propósito, hacer rodar rumores, avergonzar a alguien en público.

Ciberacoso: Acosar a alguien en línea enviándole o colgando mensajes hirientes en las redes sociales, páginas web o chats.

SOLO AÑADE ALCOHOL

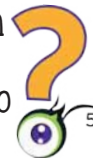
Oye esto: Los estudios han encontrado que los chicos que son abusadores a los 8 años suelen tener casi cinco veces más probabilidades de convertirse en bebedores frecuentes que los no abusadores y las víctimas. Y tienen ocho veces más probabilidades de usar otras sustancias. Se dice que la razón es que los chicos jóvenes agresivos se sienten atraídos por otros chicos agresivos y malhumorados. Adoptan su estilo de vida, lo que a menudo incluye el abuso de sustancias.

PARA QUE LO SEPAS



- Los niños a menudo son acosados para que usen drogas y alcohol.
- La presión de los compañeros es la mayor influencia para beber cuando se es menor de edad. Los jóvenes piensan que tienen que beber para pertenecer al grupo.
- Los excesos alcohólicos son un factor de riesgo para la adicción. Esto se define como cinco o más tragos para los chicos en menos de dos horas y cuatro o más tragos para las chicas en menos de dos horas.
- Beber alcohol aumenta las probabilidades de ser la víctima o el autor de un crimen violento.

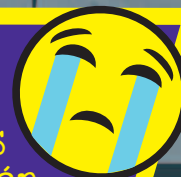
¿Alguna vez has visto a alguien bajo la influencia del alcohol acosando a otros? ¿Cómo te hizo sentir? ¿Qué hiciste?





EFFECTOS PARECIDOS

El acoso y el abuso de sustancias son preocupaciones serias y crecientes. Los efectos negativos de la bebida y los del acoso son los mismos. Y quienes participan en el acto de acoso, el acosador, la víctima y el espectador, están todos en mayor riesgo de usar sustancias ilegales que aquellos que no participan.



NÚMEROS CRÍTICOS

4300

Número de muertes anuales de jóvenes menores de edad en Estados Unidos debido al alcohol.

Partnership for Drug-Free Kids:

Investigación sobre el abuso de sustancias y la intimidación produce hallazgos sorprendentes

<https://drugfree.org/learn/drug-and-alcohol-news/research-substance-abuse-bullying-yields-surprising-findings/>

**¡más
411!**



¡DISPARA Y FALLA! EL ALCOHOL Y LOS DEPORTES



¿POR QUÉ BEBER SI ERES UN ATLETA?

El alcohol puede afectar el tiempo de reacción, el equilibrio y la coordinación entre las manos y la vista, algo que necesitas para un buen rendimiento deportivo. El alcohol también es un diurético que te hace orinar los fluidos y electrolitos que tu cuerpo necesita para una hidratación adecuada. El alcohol puede hacer que te canses más al hacer ejercicios. Otros efectos del alcohol en atletas son:

- Dilatación de los vasos sanguíneos
- Aumento de la sudoración
- Deshidratación

Incluso días después de haber bebido alcohol tus reacciones pueden seguir retardadas e impedir que pienses con claridad. El desempeño en el juego estará en riesgo y serás más propenso a sufrir una lesión. Como el alcohol interfiere con la descomposición del ácido láctico, estarás adolorido por más tiempo después de hacer ejercicios. Imagínate tratar de jugar un partido de fútbol americano en la escuela teniendo vómitos, náuseas y somnolencia porque bebiste la noche anterior. Parece que tendrás que quedarte en el banco. Lo más probable es que sea debajo de él.

HECHOS Y ESTADÍSTICAS

Las mujeres pueden ser más susceptibles que los hombres a los efectos tóxicos del alcohol en el corazón.

¡más
411!

Culturismo físico:
Deportes, ejercicios
y alcohol:
[bodybuilding.com/
fun/issa65.htm](http://bodybuilding.com/fun/issa65.htm)

LA AYUDA ESTÁ DONDE LA ENCUENTAS

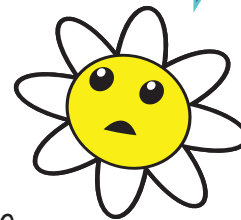
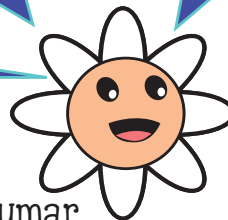
CÓMO HABLAR SOBRE TU PROBLEMA CON EL ALCOHOL

Estoy preocupado.

Estoy molesto.

Quiero cambiar.

¿Sí?



NUNCA FÁCIL, SIEMPRE ÚTIL

No es fácil hablar sobre los problemas personales con los demás. No importa si es un desorden alimenticio, el hábito de fumar, un problema de autoestima, una adicción a las drogas o un problema con el alcohol. Pero el hecho es que, una vez que lo aceptas y reconoces ante ti mismo que tienes un problema y que necesitas ayuda, recibirás ayuda.

Date cuenta de que el alcohol y el hecho de necesitarlo pueden ser, a veces, más fuertes que nuestra capacidad para decir no. Está bien admitir la derrota. Pero tienes que estar listo para solucionar el problema, ponerte saludable y volverte más fuerte que tus adicciones. Hay gente que te ayudará a hacerlo.

CONVÉRSALO

¿Listo para hablar con alguien y conseguir ayuda?

Mantén en mente estas ideas cuando lo hagas:

- Debes saber que beber siendo menor de edad es dañino para tu salud y tu futuro.
- Admite que tienes un problema.
- Sé honesto y sincero.
- Muestra que estás preocupado por tu salud, seguridad y bienestar y que sabes que necesitas cambiar.
- Sé agradecido y aprecia los consejos que te den.

EN SINTONÍA

Dependencia del alcohol: *sustantivo*; una necesidad física o mental de alcohol que puede implicar síntomas de deseo intenso y de abstinencia.

LA FAMILIA PRIMERO

Confía en tu familia en primer lugar. Con suerte, tus padres, hermanos o hermanas o incluso tías y tíos son el tipo de personas que escucharán tu sincera petición de ayuda y apreciarán que los busques a ellos. Lo más probable es que te quieran, se preocupen por ti y deseen que te mejores.

OTROS A TU DISPOSICIÓN

Hay otras personas en tu vida que pueden escucharte y ayudarte. Considera hablar con ellos y pedirles ayuda: tus amigos cercanos que no beben, tus profesores, consejeros, pastores, tu doctor u otros adultos en los que puedas confiar para que te escuchen y te ofrezcan apoyo y recursos.

CONSEJOS PARA DEJAR EL ALCOHOL

1. Saca todo el alcohol de tu casa.
2. Mantente lejos de lugares donde el alcohol sea fácil de conseguir.
3. Mantente lejos de gente que esté bebiendo.
4. Piensa en buscar tratamiento.
5. Confía en tu familia y amigos para que te ayuden.
6. Recompénsate a ti mismo por tus progresos.
7. Considera grupos de apoyo como Alcohólicos Anónimos y Alateen.
8. Dile a todo el mundo que estás dejando el alcohol y mantente firme.
9. Mantente ocupado.
10. Enfrenta tus problemas.



ACUDE A LOS PROFESIONALES

Hay servicios profesionales donde puedes buscar ayuda. Ellos saben exactamente por lo que estás atravesando y cómo ayudarte.

- **Al-Anon-Alateen:** 888-4AL-ANON
- **Servicios Mundiales de Alcohólicos Anónimos:** 212-870-3400
- **Concejo Nacional del Alcoholismo y la Dependencia a las Drogas:** 800-NGA-GALL
- **Instituto Nacional del Abuso del Alcohol y el Alcoholismo:** 301-443-3860

**¡más
411!**

TeenHelp.com:
Alcoholismo en
adolescentes
[teenhelp.com/
teen-alcohol-
use/teen-
alcoholism.html](http://teenhelp.com/teen-alcohol-use/teen-alcoholism.html)

¿Alguna vez has conocido a alguien que haya
pedido ayuda por sus problemas con el alcohol?
¿Qué pasó?



VOLVER A LA SOBRIEDAD

PASOS PARA PONERTE SOBRIO

Si ya has comenzado a beber, hay pasos que puedes dar para dejar la bebida. Tu vida lo vale.

PASO 1: Ve a sesiones de terapia o a reuniones semanales de AA (Alcohólicos Anónimos / Alateen). Establece un horario regular y asegúrate de no faltar a ninguna cita.

PASO 2: Decide alejarte de personas que te permitan beber. Trata de mantenerte alejado de amigos o familiares que faciliten el acceso al alcohol.

PASO 3: Establece objetivos. Piensa en lo que te gustaría hacer con tu vida y tu futuro. Escribe los objetivos y date cuenta de que mantenerte sobrio es la mejor manera de alcanzar esos objetivos.

PASO 4: Límpialo todo. Organiza y limpia las cosas que ya no usas. Limpiar el espacio en el que vives te ayudará a mantenerte enfocado y sobrio.

PASO 5: Haz un pacto de no empezar a beber hasta que no hayas alcanzado la edad legal. Tu mente y tu cuerpo no están listos todavía.

PASO 6: Mantente alejado de fiestas donde se sirva alcohol. Haz otros planes. Inventar una excusa si tienes que hacerlo, pero ten la conciencia de que mantenerte alejado de ambientes donde se sirve alcohol te ayudará a luchar contra los deseos de beber.

¡más
411!

El país de la
sobriedad: Cómo ser
una chica sobria:
[sobernation.com/
sober-girl](http://sobernation.com/sober-girl)

TÚ, EL HÉROE

AYUDA A OTROS A
CONSEGUIR AYUDA

SÚPER TÚ

Quizás tienes un amigo, un hermano o hermana o un padre con un problema de bebida. Tú tienes el poder de rescatarlo y ayudarlo.



LISTA DE CONSEJOS

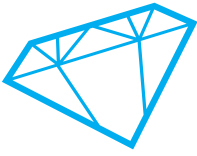
- No dejes que un amigo que ha estado bebiendo se suba al carro y conduzca. Ofrecete para conducir, quítale las llaves o llama a alguien. Un amigo enojado es mejor que un amigo muerto.
- No des sermones. No funciona. Sé paciente y compasivo y prepárate para actuar.
- No tengas miedo de involucrarte. Habla honestamente sobre los problemas que la bebida puede causar y las soluciones para dejarla.
- Haz que la persona sepa que no está sola. Hay muchas buenas opciones de tratamiento disponibles.
- No intentes hablar con la persona mientras esté borracha. Un tema serio requiere estar sobrio y tener la mente clara.
- Ofrecete a ayudar a tu amigo a conseguir ayuda. Investiga y guíalo a Alcohólicos Anónimos o a otro programa de tratamiento.

Recuerda que probablemente no puedas transformar la vida de un alcohólico tú solo. Pero puedes dar los primeros pasos y cambiar las cosas. Eso es lo que hacen los héroes. Héroes como tú.

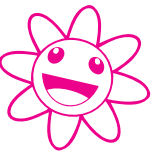
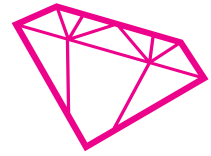
**¡más
411!**

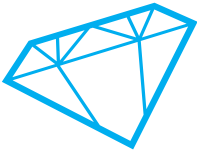
Cómo ayudar a un familiar o a un amigo:

ncadd.org/family-friends/there-is-help/helping-a-family-member-or-friend

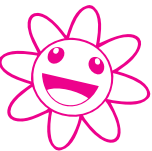
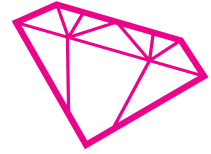


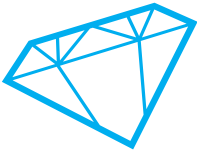
MI DIARIO



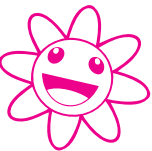
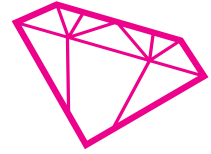


MI DIARIO





MI DIARIO



RECURSOS

Alcohólicos Anónimos
aa.org

Grupos Familiares Al-Anon
al-anon.org/for-members/group-resources/alateen/

Centro para el Tratamiento de Abuso de Sustancias (CTAS)
1-800-662-HELP (662-4357)

Línea de Crisis del Abuso de Alcohol y Drogas
1-800-234-0420

Instituto Nacional del Abuso del Alcohol y el Alcoholismo
niaaa.nih.gov

SoberNation: Centros de Tratamiento de la Adicción y Recursos de Recuperación
SoberNation.com

NCADA: Consejo Nacional del Alcoholismo y el Abuso de Drogas
ncada-stl.org

© 2016 Gentene Corporation. Todos los derechos reservados. Todos los materiales son propiedad exclusiva de Gentene Corporation y están protegidos por las leyes de derecho de autor internacionales y de Estados Unidos. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, distribuirse, exhibirse, guardarse en un sistema de recuperación automática ni transmitirse de ninguna manera ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia o grabaciones, ni de ninguna otra manera, sin permiso previo por escrito de Gentene Corporation. Tampoco se puede alterar o quitar ninguna marca registrada, declaración de derechos de autor, ni ninguna otra nota.



SE LE LLAMA DE MUCHAS FORMAS...

ALCOLIFÁN BEBIDA BREBAJE
BEBERCIO CAÑA CHICHA CHÍNGUERE
CHUPE COPICHUELA ESCABIO GUARO
LICOR PALO PIMPLA PISTO PRIVA
TRAGO TRINQUE VENENO

No importa cómo lo llares, si tienes menos de 21 años, beber es ilegal. Especialmente si eres un menor, beber alcohol es peligroso, engorda, es malo para tu salud, malo para tu piel, es caro y también mortal. Emborracharte puede arruinarte el cuerpo, la mente y el futuro. Echa un vistazo a la información sobre este tema de alto octanaje y decide por ti mismo.



CENTENE[®]
Corporation

ISBN: 978-0-9978569-0-3



HECHO EN
EE.UU.

Este libro fue imprimido con papel reciclado.

CREADO Y ESCRITO POR MICHELLE BAIN
DISEÑO DE DMITRI JACKSON

