



Consumo de alcohol

El consumo de alcohol hoy en día se realiza en el marco de celebraciones, acontecimientos importantes para la vida de las personas a través de eventos y muchas más actividades. También ha sido utilizado como un medio para afrontar experiencias dolorosas que causan malestar y tristeza.

Al consumir alcohol algunos órganos del cuerpo como el corazón, hígado y cerebro se ven afectados; se disminuye la capacidad de concentración y autocontrol que afectan la toma de decisiones; y se deterioran las relaciones y vínculos sociales con familiares y amigos.

Efectos del alcohol en el cuerpo

El consumo de alcohol, aun en pequeñas cantidades, trae consecuencias y efectos a corto y largo plazo.



A corto plazo:

El organismo experimenta: Enrojecimiento facial, tensión en la lengua y pérdida de juicio.

Intoxicación por alcohol, una emergencia médica que es ocasionada por niveles altos de alcohol en la sangre

A largo plazo:

Con el tiempo, el consumo excesivo de alcohol puede causar enfermedades crónicas y otros serios problemas como los siguientes:

Presión arterial alta, enfermedad cardíaca, accidentes cerebrovasculares, enfermedad del hígado y problemas digestivos.

Cáncer de mama, boca, garganta, laringe, esófago, hígado, colon y recto.

Problemas de aprendizaje y memoria, como demencia y bajo rendimiento escolar.

Problemas de salud mental, como depresión y ansiedad.

Problemas familiares y relacionados con el trabajo y desempleo.

Dependencia al alcohol o alcoholismo.



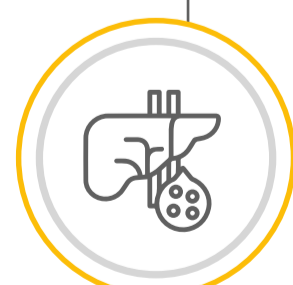
Mitos relacionados con el consumo de alcohol



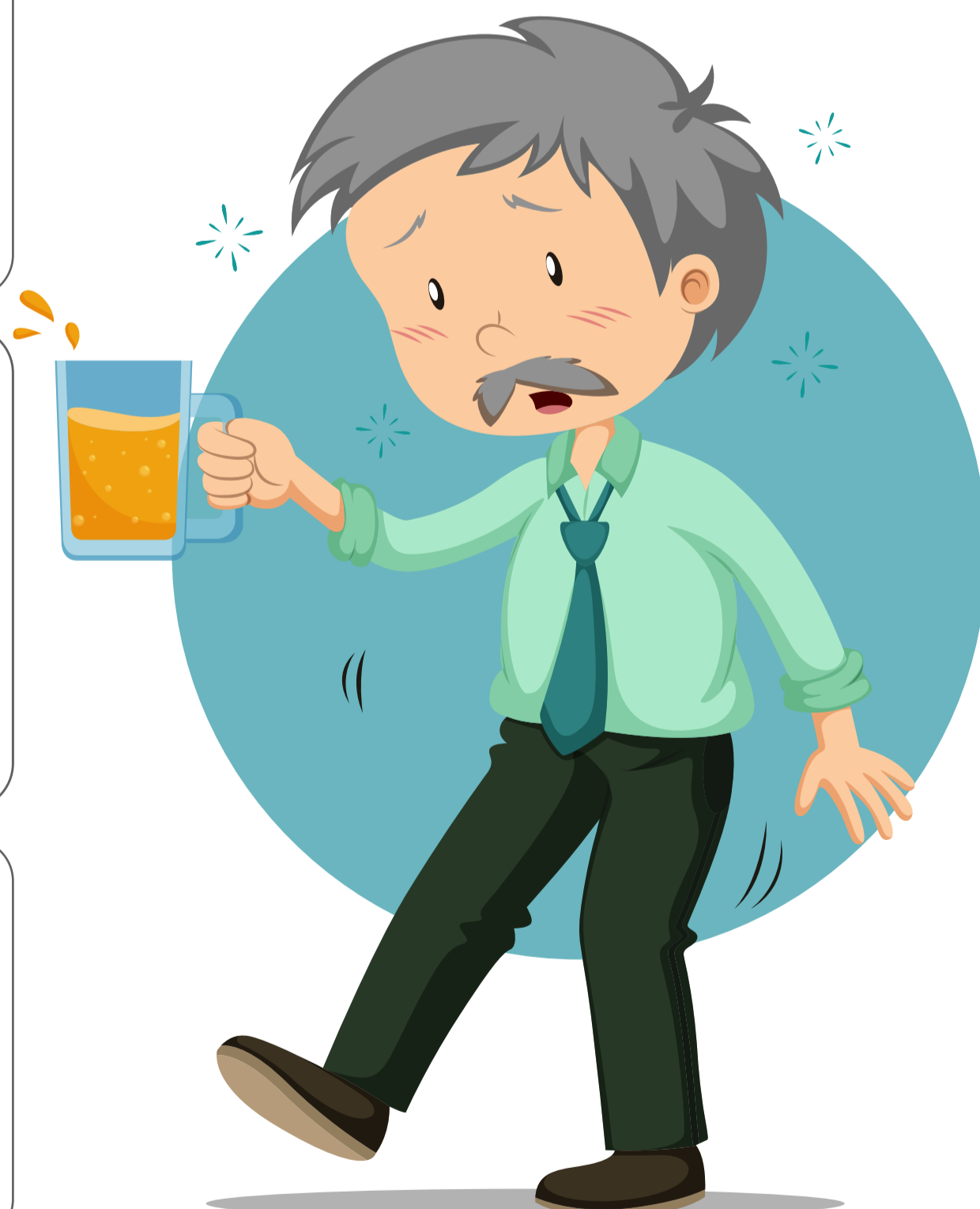
No pasa nada por conducir después de haber tomado una cerveza: el consumo de alcohol afecta los reflejos e interfiere en la concentración de las personas.



Los efectos del alcohol son menos fuertes en el organismo que otras cosas: el alcohol es una droga legal y socialmente aceptada, por lo que se tiende a minimizar sus consecuencias, pero en realidad trae consigo efectos físicos, psicológicos y emocionales.



El alcohol se elimina del cuerpo con una ducha o tomando café: la única manera de eliminarlo es mediante la función que realiza el hígado de metabolizarlo y nada puede acelerar este proceso.



Beneficios de disfrutar una vida libre de alcohol

- Evitar daños en el cerebro.
- Reducir las posibilidades de tener cáncer.
- Prevenir futuros daños en el hígado y riñones.
- Cuidar la salud cardiovascular.
- Disfrutar de una mejor salud gástrica.
- Tener mayor consciencia sobre los actos.
- Mejorar el estado de ánimo.
- Ser más productivos.