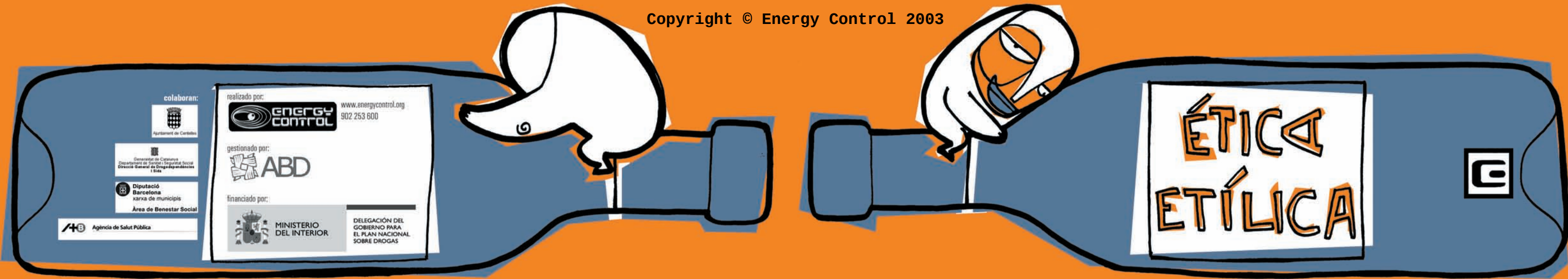


Copyright © Energy Control 2003





¿QUÉ PLAN TIENES?

- Si bebes, piensa qué tienes que hacer después o el día siguiente y ten en cuenta que puede haber resaca.
- Si no bebes, mantén tu decisión a lo largo de la noche.
- Márcate unos límites de horario, de dinero... Cumplirlos evita liarse demasiado.
- Ten muy presente si vas a conducir tú, o quien va a "pillar" el coche esta noche.
- Si no conduces busca alternativas antes de encontrarte en un apuro (transporte público, a pata...)



CÓMO NOS VENDEN LA MOTO

-Sé crítico y reflexivo con la publicidad.

-SI BEBES, HAZLO DESPACIO. Bebiendo mucho y en poco tiempo saturamos la capacidad del cuerpo de asimilar la bebida y nos arriesgamos a que nos siente mal.

-EVITA EL GARRAFÓN. Los efectos del alcohol dependen de la cantidad y de la calidad. La adulteración de bebidas alcohólicas y el licor de muy baja calidad producen malestar y mayor resaca. Sé selectivo, a nadie le gusta que le den "gato por liebre".

-Si eres de los que se lían con facilidad, puedes pasar de algunas rondas, elegir bebidas de baja graduación o alternar bebidas alcohólicas con no alcohólicas.



EXALTACIÓN DE LA AMISTAD

-El alcohol te puede hacer sentir menos cortado, más lanzado, provocar euforia...No es que potencie la simpatía, sino que actúa como disolvente momentáneo de las represiones, autocríticas y del autocontrol. En una palabra: puede desinhibir.



CUANDO NOS PASAMOS

-Si se continua bebiendo, pueden aparecer muestras de agresividad, desorientación, cambios exagerados de humor, estado de somnolencia y vómitos,...

-En algunas personas, el alcohol puede producir irritabilidad, agresividad y esto puede desembocar en peleas. Si eres de éstos plantéate si sales a divertirte o a cortar el rollo a la peña.

-Hay actitudes frente a la bebida que pueden dejarte K.O. Puede que con ello pringuen tus colegas y termine para ellos también la fiesta o se la amargues (tienen que cuidarte, acompañarte...)

-Si notas que "aguantas" más, es que tu cuerpo está acostumbrado. No alardees de ello, cuanto más bebes, más necesitas.



-La bebida puede aumentar el deseo sexual o facilitar una relación con algún desconocido. Respeta las decisiones de los demás: es posible que haya arrepentimientos o que intimides a la otra persona.

-Beber mucho puede dificultar las relaciones sexuales (problemas de erección, somnolencia,...)

-Cuando bebemos somos menos conscientes de los riesgos (embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual y el VIH) y le podemos dar menos importancia al condón.

"Usa el condón, pásatelo bien antes, durante y después".



DE LIGOTEO



CUANDO NO SE DEBE BEBER

-MUJERES EMBARAZADAS (o que crean que pueden estarlo). Si se bebe, el feto recibe la misma proporción de alcohol que la madre, ya que pasa por medio de la placenta a la sangre fetal. El feto es especialmente sensible a la acción de esta sustancia tóxica que **puede producirle malformaciones físicas y psíquicas.**

-CUANDO SE TOMAN CIERTOS MEDICAMENTOS (antibióticos, somníferos o antidepresivos,...), **mezclar los medicamentos con alcohol, puede aumentar peligrosamente algunos de sus efectos y entorpecer el tratamiento.**

-QUIEN CONDUCE.

-CUANDO NO TE APETEZCA. Cuando no quieres.

-TRABAJANDO O ESTUDIANDO

SI VAS A CONDUCIR...

-El alcohol produce una falsa sensación de seguridad. Bebiendo, tu capacidad de conducción se ve afectada. Tu cabeza piensa que puede conducir, pero tu cuerpo en realidad no responde igual (los reflejos, las distancias, la velocidad y el riesgo).

¿CON QUÉ CANTIDAD DE ALCOHOL NO DEBERÍA CONDUCIR?

La ley penaliza la conducción bajo 0,25 mg de alcohol en aire (alcoholímetro) lo que equivale a 0,5 g de alcohol en litro en sangre. (con dos cervezas o un cubata puedes estar ya por encima de 0,5). Estas tasas disminuyen en conductores noveles y profesionales.

-Si has bebido y llevas el coche existen alternativas para evitarte problemas



EL COMA ETÍLICO

ANTE UNA INTOXICACIÓN AGUDA CON PÉRDIDA DEL CONOCIMIENTO

➔ SITUAR A LA PERSONA EN POSICIÓN DE SEGURIDAD (TUMBADO DE LADO PARA EVITAR EL AHOGO POR TRAGO DEL VÓMITO).

➔ COMPROBAR QUE LAS CONSTANTES VITALES DE LA PERSONA SE MANTENGAN (respiración y pulso), SI ÉSTAS SON IRREGULARES DEBE LLEVARSE AL AFECTADO A UN SERVICIO DE URGENCIAS
tel. de URGENCIAS: 112

CONSEJOS PARA LA RESACA

-LA ÚNICA FORMA DE TERMINAR UNA RESACA ES DESCANSANDO. El cuerpo necesita su tiempo para limpiar la sangre y metabolizar el alcohol.

-UNA DUCHA FRÍA O UN CAFÉ PUEDEN ALIVIAR LOS SÍNTOMAS pero no acabarán con la resaca.

-BEBE MUCHO LÍQUIDO. El alcohol actúa como un diurético produciendo un desequilibrio en el nivel de líquidos del cuerpo. **La sed que sentimos después de una borrachera es una señal de aviso para restituir el nivel de líquidos.**

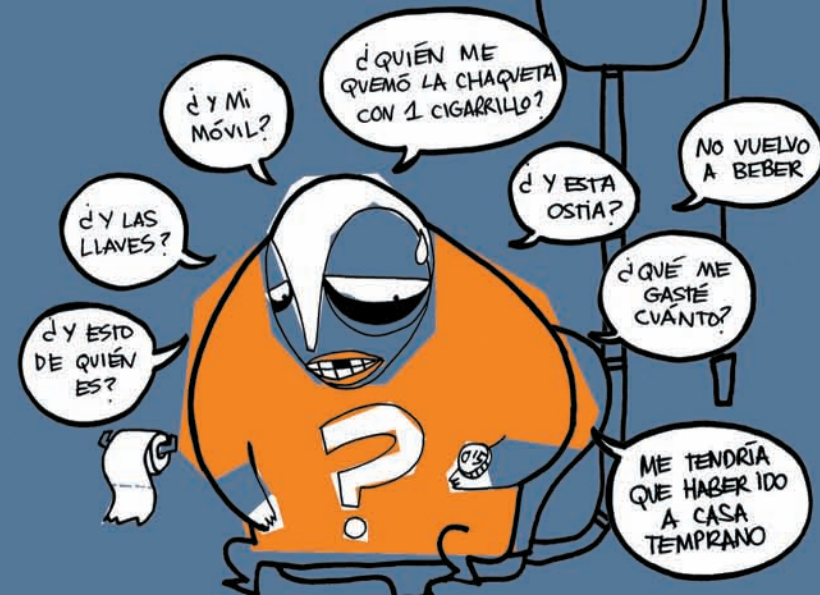
-PASA 72h COMO MÍNIMO SIN BEBER DESPUÉS DE UNA BORRACHERA.
Un período de abstinencia es la mejor forma de recuperar el organismo.

AMNESIA Y JURAMIENTOS POSTERIORES

-Es posible que no te acuerdes de lo qué hiciste durante la noche, o que te arrepientas de lo pasó.

-Si se trata de relaciones sexuales sin preservativo acude a un centro especializado.





PARA SABER MÁS:

¿ACEPTAMOS ALCOHOL COMO DROGA?

Nuestro país, como todos los vinícolas, ha sido uno de los más permisivos con el consumo de alcohol, lo que puede explicar las fuertes resistencias para admitir los problemas de su consumo y las dificultades para diferenciar un consumo social de un consumo de riesgo.

El alcohol es la droga más usada en Occidente, y desde hace miles de años. Aunque es legal y socialmente aceptada, modifica la conducta, el juicio, la percepción y el estado anímico. Tiene un gran poder adictivo, comporta riesgos de salud graves (cerebro, hígado, estómago, corazón...), problemas sociales, de relación y agresividad.

BEBEN, BEBEMOS...LO NORMAL.

Es esta normalidad un límite impreciso que, cada vez más, desemboca en sorpresas desagradables. A veces, sin darte cuenta, puedes depender del alcohol aunque no te identifiques con la imagen del borracho conflictivo o marginal. El consumo excesivo de alcohol durante los fines de semana es también una forma de alcoholismo, como el beber a diario. (El que no sabe salir de fiesta sin ponerse a gusto, es también dependiente de esta droga).

¿QUÉ SIGNIFICA SER DEPENDIENTE AL ALCOHOL?

Podemos decir que una persona depende del alcohol cuando es incapaz de no beber, aunque se lo proponga. La enfermedad alcohólica no se define necesariamente por el tiempo que hace que bebe, ni por el lugar donde bebe, ni tampoco por la cantidad que bebe, si no por la importancia que el alcohol ha adquirido en su vida, afectando en la conducta, las relaciones con los demás, el trabajo y la economía.

ENERGY CONTROL

INFOLINE: 902 25 36 00

Es un colectivo de personas que, independientemente de si consumen o no, se sienten preocupadas por el uso de drogas en espacios lúdicos de jóvenes. Al estar implicados en la propia escena de diversión, ofrecemos información veraz y objetiva sobre drogas, con el fin de disminuir los riesgos del consumo.

www.energycontrol.org

energycontrol@abd-ong.org

