



## **Beber puede poner tu mundo de cabeza: la realidad para los adolescentes**

¿Por qué debo decir no al alcohol?

El alcohol es una sustancia adictiva y usted puede hacerse adicto a este. El alcohol cambia la forma como su mente y su cuerpo trabaja. Incluso una cerveza puede disminuir sus reacciones y confundir su forma de pensar. Esto significa que todo lo que requiere concentración y coordinación - como manejar- es peligroso cuando usted se ha tomado un trago.

El alcohol también cambia la forma como usted actúa. Puede hacer que usted pierda las sensaciones que previenen que usted haga cosas que usted sabe que contraen riesgo o que son peligrosas. Esto puede hacer que usted tome malas decisiones; por ejemplo, tener sexo sin protección, o manejar cuando usted sabe que no debería hacerlo. Usted puede pensar que esto no le va a pasar a usted, pero todo mundo conoce alguien que dijo lo mismo y que salió herido.

¿Qué problemas puede causar el alcohol?

El alcohol en exceso puede arruinar su salud. Mientras más tome usted más daño le hace. Usted puede tener una intoxicación con alcohol si toma demasiado. A medida que el nivel de alcohol en la sangre aumenta, las sustancias químicas en el cuerpo pueden hacer que usted vomite, que tenga convulsiones o que incluso se desmaye.

La cirrosis del hígado es uno de los efectos del abuso de alcohol más conocidos. La cirrosis hacer que el hígado deje de eliminar las sustancias tóxicas fuera de su cuerpo. El alcohol también puede causar úlceras gástricas (estomacales) que pueden conducir a sangrado interno.

Otras cosas que el alcohol le puede hacer a su cuerpo:

- \* Hacerlo ganar peso
- \* Hacerlo sentir enfermo o mareado
- \* Darle mal aliento
- \* Hacer que usted actúe sin coordinación

- \* Hacer que no se entienda lo que usted habla
- \* Hacer que la piel se le brote
- \* Hacerlo sentir fuera de control

¿Si yo fuera mayor de edad a alguien más le importaría mi consumo de alcohol?

Sí. Incluso a los adultos se les advierte sobre los riesgos del abuso en el consumo alcohol.

Toda la gente que conozco toma alcohol. ¿Qué debo hacer?

Los medios hacen parecer como si fuera fácil evitar el alcohol pero este puede no ser el caso para usted. Es posible que usted esté afrontando la presión de sus amigos que toman, usted puede estar estresado o puede pensar que tomar hará que usted sea popular. Cualesquiera que sean sus motivos recuerde que el alcohol en exceso puede hacerle daño a su cuerpo. Si usted se siente incómodo en una situación y si necesita ayuda para poder decir no busque el apoyo que necesita. Hable con su médico de familia o con otro adulto en el cual usted confía.

¿Cómo sé si tengo un problema?

Beber es un problema si le causa problemas en sus relaciones interpersonales, en el colegio o en actividades sociales o si afecta la manera como usted piensa y se siente.

Hágase las siguientes preguntas para determinar si usted tiene un problema con el alcohol. Si usted responde "Sí" a cualquier pregunta, es posible que usted tenga un problema con el alcohol.

1. ¿Algunas veces usted bebe más de lo que quería?
2. ¿Ha tratado de disminuir la cantidad que usted bebe y ha fallado?
3. ¿Usted pierde la memoria (se le dificulta recordar las cosas que pasaron) de lo que pasa mientras bebe?
4. ¿Sus problemas en el colegio, trabajo o en sus relaciones personales han empeorado desde que usted comenzó a beber?
5. ¿Usted sigue bebiendo a pesar de que sabe que esto le está ocasionando problemas?
6. ¿Usted bebe cuando está estresado?
7. ¿Usted bebe solo?
8. ¿Usted puede beber mucho más ahora de lo que antes podía?

9. ¿Alguna vez se siente incómodo cuando no se ha tomado un trago?

10. ¿Usted bebe cuando es importante mantenerse sobrio?

¿Cómo puedo dejar de beber?

El primer paso es admitir que tiene un problema y querer dejar de beber. Hable con su médico, con uno de sus padres, con el psicólogo de su escuela o con su asesor espiritual. También puede entrar en contacto con alcohólicos anónimos (AA) una organización que ayuda a las personas que tienen problemas con el alcohol. Visite el sitio de Internet de AA en [www.aa.org](http://www.aa.org) o revise su guía telefónica para encontrar una reunión de AA que le quede cerca a usted.

¿Realmente cuánto alcohol contiene un trago?

La cerveza por lo general contiene de 3 % a 5 % de alcohol. El vino contiene entre 9 % y 12 %. El licor fuerte usualmente contiene los niveles más altos: hasta el 50 %. Todos los estados de la unión americana consideran que un adulto está intoxicado o borracho cuando su nivel de alcohol en sangre alcanza un valor igual a 0,08 %. Para un hombre que pesa 170 libras (77,11 kg) , esto podría significar tomar tan sólo cuatro cervezas (latas de 12 onzas) con el estómago vacío durante una hora. Para una mujer que pesa 137 libras (62,14 kg) esto puede significar menos de tres (3) cervezas en una hora. Para las personas menores de 21 años todos los estados de la unión americana tienen leyes de cero tolerancia lo cual significa que si usted conduce con cualquier cantidad de alcohol en su sistema está quebrantando la ley.

¿Hay algo que podría hacer para mantenerme sobrio?

No. Se toma tiempo para que su cuerpo elimine todo el alcohol de su sistema. Muchas personas piensan que tomar café ayuda, pero esto no puede hacer que usted se mantenga sobrio ni tampoco puede mejorar sus reflejos si usted ha bebido. Esto puede hacerle pensar que usted está alerta cuando en realidad no lo está.

**FUENTE:** *Family Doctor*

<http://familydoctor.org/online/famdoces/home/common/addictions/alcohol/273.html>

