



Pero, para los que no toman “tanto,” que no son alcohólicos, ¿es tan malo tomar? A veces sí.

Decisiones, Decisiones

Así, si una persona se toma un par de tragos para relajarse, ¿es peligroso?

Probablemente no, pero puede serlo.

Es que la gente que toma para relajarse puede crear una dependencia en el alcohol, y tal vez antes que lo pueda notar, no podrá relajarse sin tomar alcohol.

Esto le puede llevar a tomar más y a tener una preocupación más.

Así que es mejor usar métodos naturales sin drogas para relajarse, porque de esta manera, tú conservas el control en tu vida, no un químico. Algunos ejemplos para relajarse sin drogas son: hacer ejercicios, meditar, ir al cine, etc.

En ocasiones, platicar con alguien de lo que crees te hace sentir tenso, es el mejor método de relajarte.

Pero, para los que no toman “tanto,” que no son alcohólicos, ¿es tan malo tomar? A veces sí. Porque hay otros problemas además del alcoholismo en que pensar.

Hay otros problemas de salud que el tomar puede causar, además de otros riesgos también.

En ocasiones cuando la gente se emborracha, dice y hace cosas sin pensar o que no haría normalmente. Puede terminar lastimando a personas por quienes tienen afecto. O puede lastimarse a sí mismo.

¿Necesitas más razones para no empezar a tomar?

Reflección

hay muchas razones para tomar. Si has visto algunos anuncios en las revistas o la mitad de los comerciales en la televisión, ya tendrás más razones de las que necesitas.

Pero piensa, sólo hay una razón para no hacerlo, y es más lógica que las que hay para sí hacerlo:

El alcohol puede quitarte el poder en tu vida para alcanzar metas. Metas maravillosas.

Piénsalo bien.

Y la próxima vez que veas un anuncio en una revista o en la televisión, pregúntate a ti mismo: Si el alcohol es tan maravilloso, ¿por qué tienen que trabajar tanto para venderlo? ■



Esta es una en la serie de publicaciones sobre el abuso de sustancias químicas y la salud de la Do It Now Foundation. Llame o escriba por una lista de títulos disponibles.



Do It Now Foundation

Box 27568 ■ Tempe, AZ 85285-7568 ■ 480.736.0599

Todo Sobre

Alcohol



Un Reporte Especial Para Jóvenes

Publicidad contra Realidad

Si abres cualquier revista los anuncios de licores parecen saltar de las páginas. “Usted merece lo mejor,” “El mejor tipo de cerveza,” “Pruebe la suavidad de nuestro vino.”

Los anuncios presentan personas guapas y siempre sonriendo. Obviamente parecen estar divirtiéndose, con lo cual los anuncios quieren decir: “Tome alcohol y gozará de la vida tal como nosotros.”

Lo mismo ocurre en la televisión. Practicamente es imposible mirar un programa en fin de semana sin ser bombardeado con anuncios que muestran a ex-deportistas profesionales discutiendo si su marca de cerveza es mejor por su sabor o porque llena menos.

Lo que los anuncios nunca dicen es que el alcohol es una droga que puede ser peligrosa y aun mortal y al igual que otras drogas causa adicción.

En los Estados Unidos hay por lo menos 10 millones de personas adictas al alcohol, las cuales tienen que estar tomando continuamente para funcionar normalmente (si se pudiera decir que estar borracho es normal).

Otros 10 millones tienen serios problemas con el alcohol.

Una razón por la que el alcohol causa tantos problemas es que la gente no entiende lo que el alcohol es y como afecta al cuerpo.

Por esta razón es una buena idea aprender acerca del alcohol mientras eres joven.

De esta manera, tal vez, el alcohol no se convertirá en un problema para ti. Porque la publicidad es diferente a la realidad.

En la vida real la gente se daña con el alcohol.

Datos Basicos

Hay tres formas principales de alcohol.

La cerveza que está hecha de grano y malta con

La publicidad es diferente a la realidad. En la vida real la gente se daña con el alcohol.



levadura para la espuma y lúpulo para el sabor.

Por lo general contiene de 3-6 por ciento de alcohol.

El vino que está hecho de uvas y otros jugos de frutas fermentadas, contiene de 9-14 por ciento de alcohol.

El licor, como el whisky o vodka está hecho de grano y por lo general contiene un mínimo de 40 por ciento de alcohol.

La fuerza de muchas clases de alcohol se mide con algo llamado “prueba.” La prueba es un numero que establece el nivel de alcohol en una bebida. La fórmula para determinar el nivel de alcohol es 2:1.

Lo cual quiere decir que si da prueba 100 es 50 por ciento alcohol puro.

Otra forma sencilla para calcular la fuerza y efecto del alcohol es que una onza y media de licor contiene la misma cantidad de alcohol que 5 onzas de vino, e igual que una botella de 12 onzas de cerveza.



Noticia: Sin importar lo que los anuncios dicen, la mayoría de los tomadores lo hacen por una razón: sentir el efecto de la droga, alcohol.

A Tu Salud

El ingrediente activo en todas las diferentes clases de alcohol es un químico llamado *etanol*, o *alcohol etílico*, el cual en cantidades grandes es un veneno para el cuerpo.

En cantidades pequeñas puede producir sensaciones de relajamiento. Sin embargo, ya que es un veneno, el etanol también puede causar graves problemas al cuerpo.

Cuando una persona toma alcohol, el etanol va al estómago y de allí a la corriente sanguínea de donde se transporta al cerebro.

El hígado filtra el alcohol y lo elimina del cuerpo; pero esto es un proceso muy lento y sólo se filtra aproximadamente una onza cada hora.

Cuando una persona toma más de una onza por hora, gradualmente empieza a sentir los efectos tóxicos del alcohol.

La palabra para este proceso es *intoxicación*. Otra palabra es *borrachera*.

Alcohol—La Droga

El alcohol es una droga sedante que adormece el sistema nervioso central, que controla nuestros pensamientos y sentimientos.

Cuando alguien toma más alcohol del que el hígado puede filtrar, el alcohol extra se acumula y esto disminuye la acción del sistema nervioso.

Así la persona empieza a perder control.

En cantidades pequeñas (uno o dos tragos) la persona puede sentirse

relajada. Pero después de tres o más tragos en una hora los efectos se hacen más fuertes y fáciles de notar.

Se puede ver en sus acciones y escuchar en su voz, que el alcohol empieza a afectar el habla, la coordinación y el estado de ánimo.

Estos cambios pueden ser peligrosos, especialmente si la persona va manejando.



Equivalencia: Cinco onzas de vino, doce onzas de cerveza, y una onza y media de whiskey contienen la misma cantidad de alcohol.