

¿Qué otros efectos tiene el alcohol en mi cuerpo?

► El alcohol engorda:

Aporta una buena cantidad de **calorías**, mientras más grados de alcohol tenga la bebida, mayor son las calorías.



Inhibe la **oxidación de las grasas**, mecanismo con el cual se obtiene energía para el funcionamiento normal de tu cuerpo.



Te **hace sentir más apetito**, afecta diferentes hormonas que están relacionadas con la saciedad y el apetito.

► Produce dificultades sexuales:

En los hombres produce una **interrupción de la erección** ya que inhibe el buen funcionamiento del sistema nervioso central (implicado directamente en la respuesta del estímulo sexual).



En mujeres, produce **alteraciones en la menstruación** o aumenta el riesgo de tener síndrome premenstrual, ya que altera la hormona encargada de ayudar a las mujeres a ovular.



5 Claves para prevenir el Consumo de Alcohol

► REALIZA DEPORTE

Mantente saludable, realiza constantemente deporte, disfruta de los beneficios que este trae a tu cuerpo.

► DA EL EJEMPLO

Los adultos son un modelo de conductas para niños, niñas y adolescentes, siempre recuérdalo..

► DIALOGA

Mantén una comunicación fluida al interior de tu familia.

► NO BEBAS EN EXCESO

Si sientes que has bebido suficiente, puedes parar.

► NO TENGAS BEBIDAS ALCOHOLICAS EN CASA



/HospComunitarioTilTil



/HospitalTilTil



Daniel Moya #100 Til Til, RM

Efectos del
Alcohol
y sus repercusiones



Beber o no beber alcohol es una decisión personal que, más tarde o más temprano, todos debemos tomar. En general, el consumo en exceso de alcohol provoca problemas a las personas, algunos muy graves, por más que pueda parecer divertido o excitante. Las personas consumen alcohol por diversos motivos como experimentar sensaciones placenteras, transgredir normas, sentirse libres o aceptados por el grupo, escapar de ideas o sentimientos que causan dolor. Sin embargo esta conducta produce incontables efectos perjudiciales para la salud, tales cómo:



Enfermedades:



Higado



Rinones

Cáncer de:



Esófago



Boca



Pulmon



Colon

Cuales son los efectos inmediatos del Alcohol

- ▶ Desinhibición y excitación.
- ▶ Afecta la frecuencia cardiaca.
- ▶ Irrita el sistema gastrointestinal.
- ▶ Los centros nerviosos superiores del cerebro se deprimen, afectando primero el habla, el pensamiento, el entendimiento y el juicio.
- ▶ Disminuye el equilibrio, la coordinación motora fina, la visión y el audio.

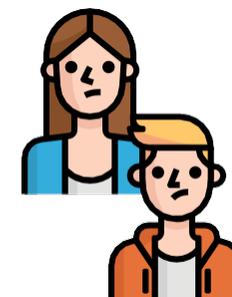
Cuales son los efectos a largo plazo del Alcohol

- ▶ Daño al hígado pudiendo derivar en Cirrosis.
- ▶ Daño a los riñones y cáncer en otros órganos.
- ▶ Daña el corazón al producir trastornos del ritmo cardíaco e incluso insuficiencia cardiaca.
- ▶ Dependencia al alcohol.
- ▶ Problemas en su salud mental, como por ejemplo depresión.

Algunos datos

Niños, Niñas y Adolescentes: Edad en que frecuentemente se produce el inicio del uso y abuso del alcohol pudiendo desarrollar **dependencia** en la edad adulta.

El consumo de alcohol a temprana edad se asocia fuertemente con la **alteración del desarrollo cerebral**; un **mal desempeño** escolar, mayor probabilidad de **deserción** escolar; **disminución de la satisfacción** vital y los logros, entre otros.



Embarazadas: En embarazadas **afecta el desarrollo fetal** y posterior del niño. Entre las consecuencias más importantes se encuentra el retardo mental, síndrome alcohólico fetal, bajo peso al nacer y déficit del crecimiento.



Conductores: Más de **4.000 accidentes** de tránsito están asociados al consumo de alcohol en la conducción. De acuerdo a estadísticas de Conaset. El consumo de alcohol **reduce** la **percepción visual**, disminuye la capacidad de atención y **deteriora la función psicomotora**, afectando la coordinación y la capacidad de reacción.

