

# ¿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.



[www.hospitaltiltil.cl](http://www.hospitaltiltil.cl)

 [hospitaldetilttil](https://www.facebook.com/hospitaldetilttil)

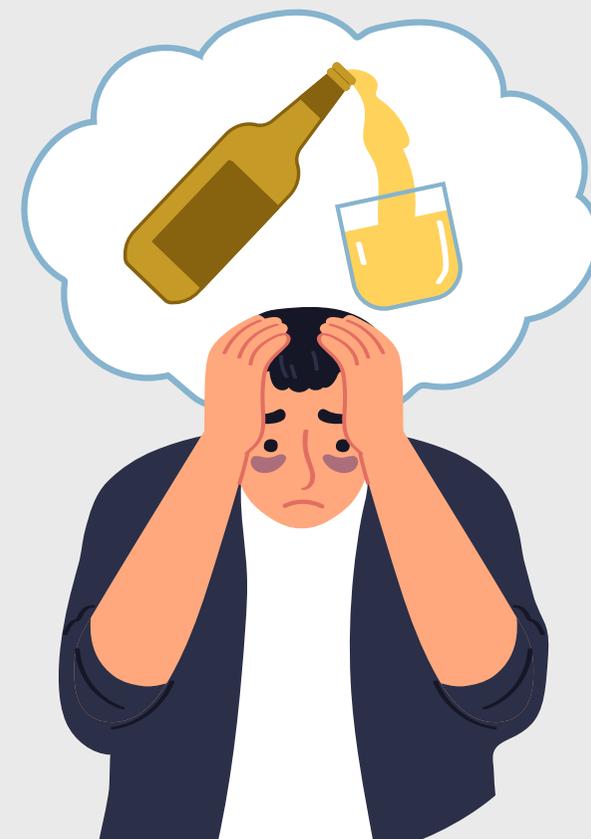
 [hospitaltiltil](https://www.instagram.com/hospitaltiltil)

 [hospitaltiltil](https://www.youtube.com/hospitaltiltil)



# EFECTOS DEL ALCOHOL Y SUS REPERCUSIONES

Hospital Comunitario de Tilttil



# 5 CLAVES PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL

## 1 REALIZA DEPORTE

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

## 2 DA EL EJEMPLO

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

## 3 DIALOGA

Mantén una comunicación fluida al interior de tu familia.

## 4 NO BEBAS EN EXCESO

Si sientes que has bebido suficiente, puedes parar.

## 5 NO TENGAS BEBIDAS ALCOHOLICAS EN CASA

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 como:

**Enfermedades:** Hígado, Riñones

**Cáncer de:** Esófago, Boca, Pulmón, 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 INMEDIATOS 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.

**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.

