

2022

12 MESES, CONSEJOS sobre el alcohol

Subvencionado por:



AJUNTAMENT DE
Paterna
REGIDORIA DE SANITAT



Unitat de Prevenció Comunitària
en Conductes Addictives



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública

**TOTS
A UNA
veu**



RECUERDA EL ALCOHOL ES UNA DROGA

El alcohol es la droga más consumida en España, de la que más se abusa y la que más problemas sociales y sanitarios causa. A pesar de la creencia popular, el alcohol no es un estimulante, sino un depresor del sistema nervioso central que adormece progresivamente el funcionamiento del cerebro produciendo desinhibición conductual y emocional que puede llevar a realizar conductas de riesgo.

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
					1 Año Nuevo	2
3	4	5	6 Día de Reyes	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SE RECOMIENDA: CERO GRADOS DE ALCOHOL



Según la Organización de la Salud, no hay una cantidad por debajo de la cual no existan riesgos; por eso recomienda: alcohol; cuando menos, mejor.

En España mueren cada año 15.000 personas a causa de enfermedades o accidentes ocasionados o favorecidos por el consumo de bebidas alcohólicas.

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

EXISTEN RIESGOS FÍSICOS, PSICOLÓGICOS Y SOCIALES



Riesgos psicológicos: su abuso regular puede provocar pérdida de memoria y concentración, demencia alcohólica y dificultades cognitivas.

Riesgos orgánicos: el abuso crónico de alcohol está relacionado con diversos problemas de salud: gastritis, úlcera gastroduodenal, cirrosis hepática, cardiopatías y cáncer.

Riesgos sociales: puede ser un detonante de la violencia de género, problemas económicos, pérdida de empleo.

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19 San José Dia del Padre	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



LOS/LAS ADOLESCENTES SON MAS VULNERABLES

Los efectos del consumo de alcohol en la adolescencia son diferentes a los que se producen en los adultos ya que este puede interferir en el desarrollo del cerebro que atraviesa un periodo crítico de cambios, limitando su futuro y potencial individual ya que este afecta, entre otras, la zona cerebral relacionada con la memoria y el aprendizaje.

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14 Jueves Santo	15 Viernes Santo	16	17 Domingo de Resurrección
18 Lunes de Pascua	19	20	21	22	23	24
25 San Vicente Ferrer	26	27	28	29	30	



UN COMA ETÍLICO PUEDE PRODUCIR LA MUERTE

Cada cual tiene un límite en las cantidades de alcohol que puede soportar, dependiendo de la edad, el género, el peso y los grados de la bebida que ingiera. Si lo sobrepasamos, las consecuencias pueden ser muy graves, pudiendo producir un coma etílico. En esa situación hay que avisar a los servicios sanitarios de urgencia ya que si no se atiende a la persona puede producirse la muerte por parálisis en los centros respiratorios y vasomotor.

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						1 Día del Trabajo
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31 Día mundial sin tabaco					



EL BOTELLÓN ESTÁ CONSIDERADO UNA FORMA DE ALCOHOLISMO

Junto con el patrón de consumo tradicional del alcoholismo, existe la tendencia de los atracones de alcohol o "botellón"; es decir, abusos de alcohol en fines de semana que, sin llegar al coma etílico, son verdaderas intoxicaciones que pueden llegar a producir tolerancia y dependencia, además de desencadenar alteraciones irreversibles, sobre todo en el caso de los/las adolescentes.

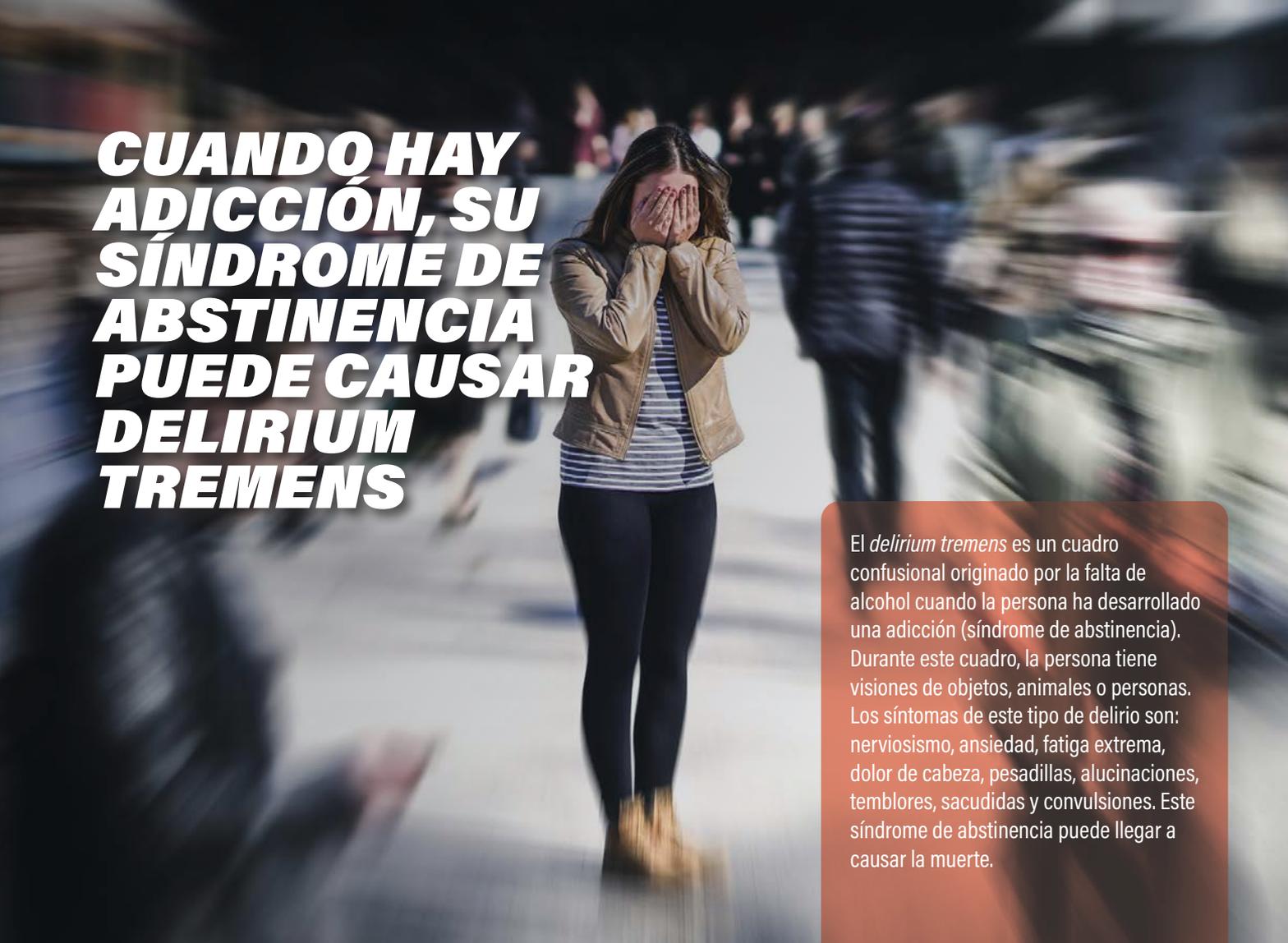
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24 San Juan	25	26 Día Internacional contra el abuso y tráfico de drogas
27	28	29	30			

A photograph showing emergency responders at a car accident scene. A white car is overturned on its side. Several people in high-visibility vests and helmets are working around the vehicle. One person is using a stretcher to move someone. The scene is outdoors, possibly on a road or highway, with a hazy background.

EL CONSUMO DE ALCOHOL CAUSA LA MITAD DE LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO

La sensación de falso control que produce el alcohol, unida a la pérdida de coordinación y reflejos, aumenta el riesgo de accidentes de tráfico. La ley de seguridad vial tipifica como infracción muy grave conducir habiendo sobrepasado la tasa de 0'5 mg/l en aire aspirado para conductores en general, así como negarse a someterse a las pruebas de detección. Las multas pueden llegar hasta los 1.000 euros y retirada de 6 puntos. Es constitutivo de delito si la tasa supera los 0'6mg/l o se reincide; podrá ser castigado con pena de prisión de 3 a 6 meses y prohibición de conducir entre uno y cuatro años.

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



CUANDO HAY ADICCIÓN, SU SÍNDROME DE ABSTINENCIA PUEDE CAUSAR DELIRIUM TREMENS

El *delirium tremens* es un cuadro confusional originado por la falta de alcohol cuando la persona ha desarrollado una adicción (síndrome de abstinencia). Durante este cuadro, la persona tiene visiones de objetos, animales o personas. Los síntomas de este tipo de delirio son: nerviosismo, ansiedad, fatiga extrema, dolor de cabeza, pesadillas, alucinaciones, temblores, sacudidas y convulsiones. Este síndrome de abstinencia puede llegar a causar la muerte.

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15 Asunción de la Virgen	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28 Cordà de Paterna
29 Santísimo Cristo de la Fe de Paterna	30	31				

LA RESACA ES LA CONSECUENCIA DEL ABUSO DEL CONSUMO DE ALCOHOL

La resaca es la aparición de un conjunto de síntomas al día siguiente de haber bebido alcohol excesivamente, y puede empeorar si se fuma mucho. No es cierto que para mejorar la resaca de debe continuar bebiendo alcohol, lo que hace es empeorarla ya que es la misma sustancia tóxica que la causó. Para aliviar la resaca, se recomienda tomar alimentos suaves que no iriten la mucosa gástrica, como puede ser yogur, zumos de naranja o de frutas frescas.

septiembre

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

EL ALCOHOL FAVORECE LAS CONDUCTAS DE RIESGO

El alcohol favorece las conductas de riesgo, ya que el alcohol desinhibe y, además, provoca una falsa sensación de seguridad. Por ello está relacionado con los accidentes de tráfico y laborales, la violencia de género, las peleas y las prácticas sexuales de riesgo (pudiendo incrementar los embarazos no deseados y las enfermedades de transmisión sexual), así como la relajación de las medidas de prevención frente a la covid-19 (uso de mascarilla y distancia social).

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9 <i>9 d'Octubre Dia de la C. Valenciana</i>
10	11	12 <i>Dia de la Hispanidad</i>	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22 <i>Festival de Cine Antonio Ferrandis</i>	23
24	25	26	27	28	29 <i>Dia mundial sin juegos de azar</i>	30
31						



EXISTEN MITOS SOBRE EL ALCOHOL



Mito: el alcohol es un alimento.

Realidad: el alcohol engorda, pero no alimenta. Al contrario, aumenta la producción de grasa.



Mito: el consumo de alcohol ayuda a estar más animado y a superar el cansancio.

Realidad: el consumo abusivo de alcohol provoca la pérdida de control sobre las emociones y los sentimientos y, en caso de estar triste o deprimido, empeora el estado de ánimo.

noviembre

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	1 Festividad de Todos los Santos	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 Día mundial sin alcohol	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MÁS MITOS

A woman with curly hair is looking down, holding a glass of whiskey. The background is dark and moody.

Mito: el alcohol facilita las relaciones sexuales.

Realidad: al contrario, el consumo abusivo muchas veces dificulta o incluso impide las relaciones sexuales plenas, provocando impotencia y otras dificultades asociadas.

Mito: el que más aguanta el alcohol es porque es más fuerte.

Realidad: no existe relación alguna entre fortaleza o virilidad y "aguantar" un mayor consumo de alcohol. Si se aguanta "bien" puede que sea porque el organismo se ha acostumbrado, por lo que, en realidad, se está produciendo tolerancia a esta droga y si se continúa aumentando el consumo se corre el riesgo de desarrollar adicción.

diciembre

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			1 Día Mundial sin SIDA	2	3	4
5	6 Día de la Constitución Española	7	8 Día de la Inmaculada Concepción	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25 Navidad
26	27	28	29	30	31	

La Unidad de Prevención Comunitaria de Conductas Adictivas (UPCCA) es un servicio especializado de titularidad local que desarrolla programas de prevención con el objeto de reducir o evitar el uso y/o abuso de drogas y otras conductas adictivas, así como promover hábitos de vida saludables.

ACCIONES

Sesiones informativas sobre sustancias adictivas (alcohol, tabaco, marihuana, etc.) dirigidas a adolescentes, padres/madres y a cualquier colectivo que lo solicite.

Talleres de prevención a las dependencias emocionales.

Sesiones informativas a jóvenes y padres/madres sobre los riesgos de los usos inadecuados de las nuevas tecnologías (videojuegos, redes sociales, móviles) y sobre como prevenir las conductas adictivas causadas por las nuevas tecnologías.

Talleres de prevención del VIH.

Realización de **programas de prevención de adicción a los juegos de azar** (apuestas, juegos de casino...).

Campañas de concienciación y sensibilización de drogas y otros trastornos adictivos.

Información y asesoramiento a jóvenes y padres/madres con consumos problemáticos de drogas y/o comportamientos adictivos.

Acciones de prevención (mesas informativas, obras de teatro, cinefórum, jornadas, etc.) con motivo del Día Mundial Sin Tabaco, Día Mundial Sin Alcohol y Día Mundial Sin Sida.



Subvencionado por:

GENERALITAT VALENCIANA

Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública

TOTS A UNA veu

Sede de la UPCCA: Centro Valentín Hernáez. C/Músico Antonio de la Cabeza nº 24
telf. 664472522 e-mail: hernandez.cris@ayto-paterna.es