

PARA PREVENIRSE

Lo importante es prevenir el abuso y la adicción al alcohol, por lo que:

1. Si bebe en su casa o en alguna reunión, hágalo en forma moderada y en sus fiestas ofrezca también bebidas no alcohólicas.
2. Ponga un límite en el consumo, no compre en exceso, ni permita la barra libre. Si alguna persona se excede, solicite que deje de tomar.
3. No beba todos los días, ni en todos los lugares, ya que los hijos aprenden del ejemplo.
4. Por ningún motivo permita que sus hijos o hijas prueben alguna bebida alcohólica durante la infancia.
5. Antes de tomar, coman algo y acostumbre a sus hijos e hijas a hacerlo. Muchas jóvenes con tal de conversar "la línea" para alguna fiesta, dejan de comer días antes y al llegar a la fiesta se ponen a tomar alcohol como si fueran muy "expertas", eso ha llevado a la muerte a muchas y muchos jóvenes.
6. No consuma alcohol cuando esté bajo tratamiento con medicamentos. Muchos pueden provocar reacciones muy peligrosas.
7. Evite mezclar bebidas, ya que el efecto es más rápido y con mayores consecuencias.



**SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD**

ORGANISMO DE CONTROL DE LAS OBRAS SOCIALES NACIONALES
0800-222-72583 • www.sssalud.gov.ar
RENOS 1-2740-6



OBRA SOCIAL DE OBREROS Y EMPLEADOS
TINTOREROS, SOMBREREROS Y LAVADEROS
DE LA REPUBLICA ARGENTINA

La Superintendencia de Servicios de Salud tiene habilitado un servicio telefónico gratuito para recibir desde cualquier punto del país, consultas, reclamos o denuncias sobre irregularidades de la operatoria de traspasos. El mismo se encuentra habilitado de Lunes a Viernes de 10 a 16 hs, llamando al **0800-222-72583**

Culpina 25/31 • CABA • C1406ENA
Tel.: 4612-2000 Líneas Rotativas
www.osoetsylra.org

ALCOHOLISMO



Prevenir es curar

Lo que debemos saber
y quizás no conocemos

2011/2012



Alcoholismo

¿Qué es el Alcohol?

El alcohol es una droga depresora del Sistema Nervioso Central que inhibe progresivamente las funciones cerebrales. Afecta a la capacidad de autocontrol, produciendo inicialmente euforia y desinhibición, por lo que puede confundirse con un estimulante.

¿Qué efectos inmediatos produce en el organismo?

El alcohol ingerido en una bebida es absorbido en el aparato digestivo, desde donde pasa a la circulación sanguínea en la que puede permanecer hasta 18 horas. Es eliminado finalmente a través del hígado. La presencia continuada de alcohol en el organismo y su consumo repetido es responsable de la mayoría de las lesiones que esta sustancia produce en nuestro cuerpo, como cirrosis hepática o las encefalopatías en las que el funcionamiento de hígado y cerebro se ve gravemente alterado. Pocos minutos después de haber bebido, pueden aparecer una serie de efectos, cuya manifestación varía según la cantidad ingerida y las características de cada persona. Por orden de aparición en el tiempo y en relación con la concentración de alcohol en el organismo, estos efectos serían los siguientes:

- DESINHIBICIÓN
- EUFORIA
- RELAJACIÓN
- AUMENTO DE LA SOCIABILIDAD
- DIFICULTAD PARA HABLAR
- DIFICULTAD PARA ASOCIAR IDEAS
- DESCORDINACIÓN MOTORA
- INTOXICACIÓN AGUDA

Los efectos del alcohol dependen de la cantidad consumida, pero existen otras circunstancias que los pueden acelerar o agravar:

LA EDAD

Los jóvenes son más sensibles a los efectos del alcohol en actividades que tienen que ver con la planificación, memoria y aprendizaje y son más “resistentes” que los adultos a los efectos sedantes y a la descoordinación motora.

EL PESO y EL SEXO

El alcohol afecta de modo más grave a las personas con menor masa corporal. En general, la mujer pesa menos y el tamaño de sus órganos internos es proporcionalmente más pequeño.

Por lo tanto, menores cantidades de alcohol pueden generar más rápidamente daños psicoorgánicos y desarrollar problemas con el alcohol más fácilmente que el varón.

LA CANTIDAD Y LA RAPIDEZ DE LA INGESTA

Según la cantidad de alcohol consumida, puede considerarse como de bajo, alto riesgo o peligroso. A mayor ingesta de alcohol en menor tiempo, mayor posibilidad de intoxicación.

LA INGESTION SIMULTANEA DE COMIDA

Especialmente de alimentos grasos enlentece la intoxicación pero no evita ni reduce los daños al organismo.

LA COMBINACION CON BEBIDAS CARBONICAS

(tónica, colas, etc.) acelera la intoxicación.

LA COMBINACION CON OTRAS SUSTANCIAS

Como las tranquilizantes, relajantes musculares y analgésicos, potencia los efectos sedantes del alcohol. Cuando se combina con cannabis (marihuana), se incrementan los efectos sedantes de ambas sustancias: en el caso de la cocaína, que es un estimulante, los efectos se contrarrestan, pero la toxicidad de ambas sustancias es mayor que si se consumieran por separado.

En los casos en que la concentración sanguínea de alcohol alcance o supere los 3 gramos de alcohol por litro pueden aparecer apatía y somnolencia, coma o incluso muerte por parálisis de los centros respiratorio y vasomotor.

