

Boletín Informativo sobre Drogodependencias y Conductas Adictivas

CONTENIDO:

Lo que mola no está dentro de ningún vaso	1
Consumo de alcohol: Recuerda...	2
Consumo de alcohol: Recomendaciones	2
Riesgos y consecuencias de consumir alcohol	3
Consumo de alcohol: Indicaciones	4
Feria de Albacete	5

Puntos de interés especial:

- Feria de Albacete
- Campaña de prevención
- Lo que mola

#Yomesalgodelvaso

LO QUE MOLA

NO ESTÁ DENTRO DE NINGÚN VASO

#Yomesalgodelvaso

EL 76,9% DE LOS JÓVENES ENTRE 14 Y 18 AÑOS HA BEBIDO alguna vez en su vida.

EL 21,8% SE HA EMBORRACHADO en el último mes, y EL 31,7% HA PRACTICADO BINGE DRINKING (consumo en atracón).

Múltiples estudios demuestran la asociación de CONSUMO DEL ALCOHOL CON DAÑO CEREBRAL EN ADOLESCENTES.

Infórmate
967 59 61 00
Extensión 11009
Servicio de Acción Social.

Ayuntamiento ALBACETE

Disfruta de LA FERIA MOLA con los STICKERS del Ayuntamiento de Albacete

Consumo de alcohol: Recuerda...

- ▶ El alcohol es una sustancia tóxica. El único **consumo seguro** de alcohol **es el consumo CERO**.
- ▶ **La Ley** prohíbe la venta y el consumo de alcohol a todas aquellas personas menores de 18 años.

Consumo de alcohol: Recomendaciones

- ▶ Si tienes pensado beber alcohol, **alterna con otras bebidas no alcohólicas**. Recuerda que el alcohol deshidrata, facilitando que tengas una resaca.
- ▶ **Come** antes y durante el momento en que estás bebiendo. Te previene de tener una borrachera y perderte parte de la Feria.
- ▶ **Si vas a conducir, no bebas**. No existe una medida segura de alcohol para conducir; si vas a beber, designa previamente quien conduce, que no vaya a consumir alcohol. No subas a un vehículo donde quien conduce haya consumido alcohol. **Mejor utilizar el transporte público**.
- ▶ **Ten personalidad**. No te dejes presionar para beber o para beber más. Siéntete libre de no beber si no lo deseas. No dependas de nada ni nadie para pasártelo bien. Igualmente, **respetar a los demás** si deciden no beber alcohol.
- ▶ **No compitas bebiendo**, no tiene sentido y posiblemente conseguirás tener un mal rollo, disfrutando menos de la Feria.
- ▶ Asegúrate de que **el alcohol no sea el centro de actividad de tu fiesta**, quienes te acompañan te lo agradecerán.
- ▶ **Si eres mujer** y estás embarazada o crees que pudieras estarlo, recuerda que el consumo de alcohol debe ser CERO, por sus graves efectos sobre el desarrollo fetal...y si no lo estás, recuerda que **los efectos de consumir alcohol son mayores en las mujeres que en los hombres**, al tener una menor proporción de agua en el cuerpo.
- ▶ Personas con patologías asociadas y/o consumo de medicación, que puedan agravarse con el consumo de alcohol, **deben evitarlo también**.
- ▶ **Bebe despacio**. Los efectos del alcohol dependen en gran medida de la velocidad con la que se consume.
- ▶ **No mezcles** alcohol con otras sustancias... aumentas así el riesgo de tener problemas.

Riesgos y consecuencias de consumir alcohol

► A corto plazo (efectos agudos):

- » Se puede llegar a la intoxicación etílica, como o incluso la muerte.
- » Favorece conductas de riesgo (accidentes de tráfico, prácticas sexuales de riesgo...).

► A largo plazo (efectos crónicos):

- » Hipertensión arterial
- » Alteraciones del sueño
- » Gastritis
- » Úlcera gastrointestinal
- » Agresividad
- » Depresión
- » Cirrosis Hepática
- » Disfunciones sexuales
- » Cáncer
- » Deterioro cognitivo
- » Cardiopatías
- » Demencia
- » Conflictos familiares y sociales
- » Psicosis alcohólica



Consumo de alcohol: Indicaciones

► ¿Qué debe hacerse ante un caso de intoxicación alcohólica?

- » Nunca dejar sola a la persona intoxicada
- » No administrar comida ni bebida de ningún tipo
- » Abríguele y trasládele a un ambiente tranquilo
- » Procurar que no se lesione ni lesione a los demás
- » Acudir a un Centro Médico o Servicio de Urgencias de un Hospital

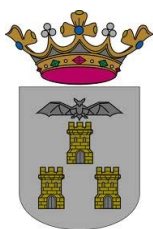
► Si el estado de alerta es limitado:

- » Vigilarle y comprobar su estado repetidamente
- » Llamar al 112 y seguir indicaciones. No abandonar a la persona

► Si la persona está inconsciente:

- » Colocarla en “posición lateral de seguridad
- » Si vomita, limpiar el interior de la boca para evitar que el vómito refluya hacia el aparato respiratorio
- » Llamar rápidamente al 112 y seguir indicaciones. No abandonar a la persona





Ayuntamiento de Albacete

Plan Municipal sobre Drogas y Conductas
Adictivas
Servicio de Acción Social
Plaza de la Catedral s/n, 4ª planta
Teléfono 967596100. Extensión 11009

¿Te gusta el boletín?
Pulsa el botón...



... y suscríbete!!

plandedrogas@ayto-albacete.es
www.albacete.es

