

¡QUE NO SE LO TRAGUEN TODO!

**ORIENTACIONES SOBRE EL ALCOHOL
PARA PADRES Y MADRES CON HIJOS MENORES**



Elaborado por:

Asociación PDS, Promoción y Desarrollo Social

Con la colaboración de:

Asociación Educación para la Acción Crítica (EdPAC)

Financiado por:

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Edita:

Asociación PDS, Promoción y Desarrollo Social

Provença, 79, bajos 3a

08029 Barcelona

pds@pdsweb.org

© Asociación PDS, Promoción y Desarrollo Social

Diseño y montaje: Eduard Bosch

Impresión: Litosplai, SA

Edición: Junio 2012

Tiraje: 3000 ejemplares (edición en castellano)

Índice

	■ Presentación	2
1.	■ El saber nunca está de más El alcohol como droga	3
2.	■ Si tanta gente bebe, algo bueno tendrá... Efectos negativos del alcohol	4
3.	■ Podemos beber delante de los hijos La relación de los padres con la bebida	5
4.	■ Nos da miedo que salga de fiesta La preocupación por “la fiesta”	6
5.	■ Queremos lo mejor para él Ayudarles a no beber	7
6.	■ Estamos tranquilos porque no bebe Ayudarles a protegerse del alcohol de los demás	8
7.	■ No es que sea bueno, pero depende... Factores que influyen en los riesgos de beber	9
8.	■ Por más que le digamos que no beba... Cuando empiezan a beber	10
9.	■ Podemos tener un problema Cuando las cosas pueden complicarse	11
10.	■ Que se diga es una cosa; que sea verdad, otra Tópicos y creencias erróneas sobre el alcohol	12

Presentación

2

¿Te lo tragas todo? es un programa de la asociación PDS, Promoción y Desarrollo Social, desarrollado con financiación de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (PNSD) y elaborado en colaboración con la asociación Educación para la Acción Crítica (EdPAC), y con la participación de la Subdirección General de Drogodependencias de la Agencia de Salud Pública de Cataluña y de las asociaciones Alborada (Galicia) y AESED (Valencia). Actualmente, se halla disponible en Cataluña, Galicia y la Comunidad Valenciana, así como en la ciudad de Zaragoza.

¿Te lo tragas todo? se dirige al trabajo con jóvenes de 13 a 15 años para, desde la perspectiva de los adolescentes no bebedores (aún mayoría a esas edades), reforzar su posición sobre el consumo de alcohol y ayudarles a cuestionar críticamente los aspectos de la representación social del mismo que no se corresponden con la realidad. Se trata, por tanto, de fomentar entre los más jóvenes la reflexión sobre el uso del alcohol y propiciar en ellos actitudes contrarias hacia el mismo, aceptando la realidad de que otros sí beben y sugiriendo estrategias para reducir daños y riesgos en caso de beber.

Su ámbito de aplicación incluye los diferentes ámbitos y espacios de influencia de los menores, tanto a nivel escolar como familiar y comunitario. Sus materiales incluyen una exposición de diez paneles que tratan conceptos sobre el alcohol y la fiesta, la salud, la presión social, la pareja, la convivencia con la gente que bebe, etc., así como una guía para educadores (del ámbito escolar y extraescolar), para facilitar la realización de una visita guiada a la exposición y el desarrollo de actividades complementarias relacionadas con temas de información, tópicos y dudas sobre el alcohol y su consumo. Asimismo, el programa incluye materiales complementarios para los jóvenes, los profesionales y los padres.

La presente guía se dirige a los padres y madres y constituye un material de apoyo del programa **¿Te lo tragas todo?**, para facilitar orientaciones educativas sobre el alcohol con sus hijos e hijas menores de edad. De este modo se pretende complementar desde la familia el trabajo realizado en la misma dirección por otras instancias sociales, a nivel escolar y comunitario. Su desarrollo ha contado con la participación y la colaboración de las diferentes organizaciones implicadas en el programa indicadas más arriba, para de ese modo aunar criterios para favorecer, desde casa y en sinergia con la escuela y otros recursos comunitarios, una mejor educación sobre el alcohol a nuestros menores, que contribuya cuando menos a retrasar su edad de inicio del consumo.



1 EL SABER NUNCA ESTÁ DE MÁS

El alcohol es una droga. De ahí que no debamos hablar del “alcohol y las drogas” sino del “alcohol y las otras drogas”. Lo es (una droga) porque comparte con las demás una serie de características:

Actúa sobre el cerebro, modificando alguna de sus funciones, provocando cambios en el estado de ánimo, la percepción de la realidad, el comportamiento, etc.

Un chico o una chica que haya bebido mucho actúa y habla de una manera diferente a cómo lo haría si no hubiera bebido.

Sus efectos (lo que la persona experimenta al beber) y sus características químicas (cómo actúa sobre el cerebro) facilitan la repetición de su consumo, y cuando se repite muchas veces puede generar dependencia (enganchar).

Un grupo de jóvenes se ven incapaces de salir de fiesta un fin de semana sin beber alcohol.

Como muchas otras drogas (pero no todas) si se consume con cierta asiduidad, con el tiempo se necesita beber más cantidad para notar los mismos efectos que antes.

Unos meses después de beber su primer cubata, un chaval bebe ahora tres cada vez que sale para notar el mismo “punto” que antes sentía con uno sólo.

La bebida (deberíamos decir mejor el alcohol etílico que contienen las bebidas alcohólicas) es la droga que crea más problemas a un mayor número de jóvenes. Estos problemas pueden ser físicos (ej.: una borrachera que acaba en vómito), psicológicos (ej.: alterar una etapa de crecimiento y maduración), emocionales (ej.: una joven que se siente mal por haber estado con un chico sin desearlo realmente) y sociales (ej.: un grupo de chavales es multado por hacer un botellón).

A veces, esos problemas no derivan directamente de su consumo de alcohol (como sería el caso de coma etílico) sino de conductas de riesgo que tienen los jóvenes bajo sus efectos. Por ejemplo, accidentes de tráfico cuando la persona que conduce ha bebido, peleas, intimidaciones o faltas de respeto cuando se intenta ligar, etc. Por eso, los problemas relacionados con el alcohol no sólo afectan a los jóvenes que beben sino también, muchas veces, a quienes no lo hacen pero comparten espacios (de fiesta o no) con los primeros.



2 SI TANTA GENTE BEBE, ALGO BUENO TENDRÁ...

4

Que el alcohol provoca efectos agradables o deseados es obvio. Puede ayudar a dejarse ir, a echarse unas risas con los amigos, a sentirse “superamiga” de alguien que se acaba de conocer, a sacar lágrimas que se tenían acumuladas...

Pero también tiene a menudo efectos no deseados. Y sus riesgos físicos y psíquicos son aún mayores cuando el sistema nervioso central de la persona –el cerebro para que nos entendamos– se halla aún en crecimiento (algo que ahora sabemos que no se completa hasta los veintitantos años). Por eso cuando se trata de los jóvenes en general y de nuestros hijos en particular, lo más deseable es que –al menos mientras sean menores de edad– no beban.

El alcohol impacta negativamente en nuestro organismo, sobre todo en el sistema digestivo (principalmente en el hígado y el páncreas) y en el sistema nervioso. La sobredosis de alcohol –el coma etílico– es una urgencia sanitaria de primer nivel (puede llegar a ser mortal).

Además, distorsiona la percepción y altera la capacidad de juicio y la valoración de la realidad (la de fuera y la de dentro). Al beber, también se relaja el cuerpo y se vuelve más torpe y disminuye la capacidad de reacción ante estímulos externos. Por eso es mucho más fácil tener accidentes bajo sus efectos. También potencia la impulsividad y puede favorecer que se desencadenen conductas agresivas.

Por otro lado, la adicción al alcohol –el alcoholismo– es una de las dependencias más destructivas que existen. Incluso, no estando enganchados a la bebida, si se bebe con asiduidad y/o en cantidades elevadas (algo frecuente, dado que al ser una droga socialmente aceptada, tendemos a considerar como “normales” o no perjudiciales niveles de consumo que son de riesgo en términos de salud), se pueden ver afectadas diferentes actividades o facetas de la persona, como el rendimiento académico, las relaciones –de amistad, de pareja o familiares–, el estado físico, la alimentación equilibrada, etc.

Por lo tanto, tenemos muchos motivos para desear y hacer lo que está en nuestras manos para que nuestros hijos menores de edad no beban alcohol. O, si lo hacen, para procurar que lo hagan de manera pausada (en pequeñas cantidades) y no habitual.



3 **PODEMOS BEBER DELANTE DE LOS HIJOS**

Está más claro que el agua que, cuando nuestros hijos son jóvenes, educamos más con lo que hacemos que con lo que les decimos. Cuando empiezan a ser mayores, las conversaciones a veces brillan por su ausencia –al menos comparado con unos años atrás– y los valores y las actitudes se transmiten de otra manera.

De alguna forma, los padres y las madres somos un referente para nuestros hijos e hijas –aunque a veces sea para que lo hagan todo al revés–, pero esto no implica que no podamos beber. Si no pudiésemos beber porque ellos no pueden (o no deben), tampoco podríamos conducir un coche, ir a trabajar o a buscar trabajo, o tener una tarjeta de crédito.

Más importante que si bebemos o no, es la manera en qué hacemos las cosas. Y en eso se fijaran nuestros hijos. Nosotros les observamos a ellos, pero ellos también nos observan a nosotros (aún sin proponérselo), y a su edad –que son muy listos– no se les escapa ni una.

No tendremos mucha autoridad moral para recomendar a nuestro hijo o hija que no beba, si nosotros o nuestra pareja pasamos el día en el bar, si nos ven abriendo una lata de cerveza cada dos por tres con cualquier excusa, o si nos ven cogiendo el coche algo “tocados” al salir de una boda.

En el caso que bebamos alcohol, debemos poner atención en hacer un consumo responsable. Esto implica beber sólo en ocasiones y sin excedernos, coger un transporte público (taxi, bus...) si hemos bebido y debemos regresar a casa o trasladarnos a algún sitio, procurar no beber cada día o –si lo hacemos– beber poca cantidad y mejor sólo bebidas fermentadas, como el vino o la cerveza (con menos concentración de alcohol que las destiladas o licores).

Además, y tan importante como lo anterior, si alguna vez nos equivocamos o hacemos algo que no deberíamos haber hecho, debemos aceptarlo, e incluso pedir disculpas a los hijos si es necesario. Si le damos la razón a nuestro hijo cuando nos dice que la otra noche nuestra pareja regreso a casa “tocada” por la bebida después de ver el partido en el bar, o si le explicamos que también nosotros hemos metido la pata con el alcohol alguna vez, verá que reconocemos nuestros errores y que podemos aprender de ellos. En otras palabras: que nos aplicamos lo mismo que le pedimos a él.



4 Nos preocupa que salga de fiesta

6

Da la impresión que sumar “salir de fiesta” y “jóvenes” es equivalente a borracheras y desfase. Sin embargo esa es sólo una parte de la realidad. Bastantes jóvenes que salen no beben alcohol y, entre los que beben, hay muchos que lo hacen en poca cantidad y de manera moderada. Claro que también hay muchos que se pasan, pero es que además se hacen notar más.

Además, salir por ahí no pasa necesariamente por ir a un bar, a una discoteca o hacer un botellón. Si para nosotros un día de fiesta es aquel en que no trabajamos –o no vamos a buscar trabajo– y aprovechamos para hacer algo especial, para los jóvenes es igual. Fiesta puede querer decir hacer una salida al monte y dormir a cielo abierto, participar en un campeonato deportivo, montar un concierto solidario en el instituto o hacer una demostración de *hip-hop*.

Los jóvenes que aún teniendo ya edad de salir, no salen –porque se quedan viendo una serie por internet, jugando con la consola o chateando– seguro que no beben, pero se están perdiendo también muchas cosas. Estar con su gente, experimentar, tener nuevas y emocionantes experiencias es necesario a su edad. Y esto difícilmente se consigue delante de un ordenador.

Si en casa ponemos límites, pactamos con ellos unas normas coherentes con su edad y sus necesidades, les mostramos que nos preocupamos por ellos, fomentamos su capacidad para decidir de forma que no sólo tengan en cuenta el placer inmediato sino también su salud, si les ayudamos a ser responsables.. será más probable que hagan las cosas bien.

Y si pasa eso, saldrán sólo cuando toca, respetarán la hora de vuelta a casa que hayamos pactado con ellos, y si no les parece bien, nos harán una propuesta alternativa que no será descabellada, no beberán alcohol o lo harán prudentemente y sin perder el control. Y de ese modo, ni tendrán problemas –ni harán que los tengan sus amigos o su familia– ni harán cosas de las que tengan que arrepentirse al día siguiente.



5 Queremos lo mejor para él

La última decisión –sobre beber alcohol o no– está en ellos. Y así tiene que ser porque es su vida. Sin embargo los padres también jugamos un papel importante: tenemos algo que decir y bastante para hacer. Si ya tienen edad de ir solos por ahí, no se trata de acompañarlos cuando están de fiesta, pero lo que pase también tendrá que ver con lo que hemos hablado en casa y con la educación que hayan recibido.

Cuando los jóvenes tienen una vida rica –en un sentido amplio, que incluye amigos, estudios, deporte, aficiones, asociacionismo, etc.– el alcohol no puede ganar mucho espacio porque ya está lleno de muchas actividades interesantes. Así que, o no beberán o, si lo hacen, será un tema secundario (aunque ello no descarte algún posible desfase puntual) en lugar de ser el eje de su tiempo libre o de sus relaciones.

Por eso, lo primero que podemos hacer es favorecer que tengan un tiempo libre rico y unas relaciones con amigos y amigas que les potencien como personas y que les permitan ser tal como son. Y esto implica, entre otras cosas, no dejarse llevar en las cosas importantes.

Además, para facilitar que no beban alcohol o que retrasen la edad en que empiecen a hacerlo les puede ir bien:

- Salir poco –o nada– a sitios donde el alcohol es el protagonista (ciertos bares, discotecas, botellones, etc.).
- Tener amigos que tampoco beban, de manera que les permita pasárselo bien con un ritmo parecido (los jóvenes que beban mucho estarán y se moverán en planos diferentes al suyo).

Asimismo, podemos intentar incidir en su capacidad para mantener su decisión cuando tienen la bebida muy cerca. Hay que tener en cuenta que, a veces, otros jóvenes que sí beben les ofrecerán alcohol –no necesariamente con malicia– pero sí a menudo con insistencia. Para enfrentar esas situaciones necesitarán ideas sobre cómo actuar. Se las pueden pensar ellos solos; pero también les podemos ayudar nosotros a encontrar algunas (aunque para ello debemos esforzarnos para ver las cosas desde la perspectiva de un chico o una chica de su edad de hoy en día; no de nuestra época). Si les ayudamos en esta faceta, mejor que las ideas sean en positivo, de forma que no rompan el buen ambiente, y reservar el “no”, seco, para situaciones de insistencia extrema.



6 ESTAMOS TRANQUILOS PORQUE NO BEBE

8

Que nuestro hijo o nuestra hija no beba, no impide (si está en sitios donde mucha gente bebe, como en una discoteca, o donde el alcohol supone un riesgo especial, por ejemplo, en la carretera) que pueda tener problemas relacionados con el consumo de alcohol (en este caso, de otras personas). Cuando se está de juerga las situaciones se confunden, las personas se mezclan y los follones salpican a todo el mundo.

Si nuestros hijos no beben, tendrán muchas ventajas:

- Su cabeza estará clara.
- No tendrán borracheras, ni mareos desagradables, ni vomitarán, ni sufrirán un coma etílico.
- Al día siguiente estarán al cien por cien de su capacidad mental y física, y se ahorrarán resacas.
- Posiblemente se gastarán bastante menos dinero que los que beben alcohol.
- Las relaciones que tengan –al menos por su parte– serán más auténticas y podrán durar más allá del rato de la fiesta.

Aún así, es importante ayudarles a estar preparados para afrontar de la mejor manera posible situaciones problemáticas en las que se pueden encontrar y que tienen que ver con el alcohol que beben otros jóvenes. Por ello, es necesario hablar con nuestros hijos e hijas de estas cosas, para ayudarles a prever de antemano qué hacer en ciertos casos. La tabla siguiente plantea algunas de esas situaciones y posibles maneras de afrontarlas:



Todo parece indicar que puede haber una pelea –algo que el exceso de alcohol facilita.

Lo mejor es irse a otro lado cuando se intuye que la situación va a acabar mal, y no caer en provocaciones.

Recibe una intimidación de tipo afectivo o sexual –algo que es más frecuente que ocurra con personas que van muy “bebidas”.

Estar en compañía para conducir mejor la situación; y si las palabras parece que no sirven, dejar las cosas claras con hechos (ej.: dar media vuelta y marcharse).

Tenía previsto volver a casa en moto o en coche y quien va a conducir ha bebido.

Intentar convencer a la persona para que no conduzca, y si no hay forma de evitarlo, no subirse al vehículo y buscar otra alternativa (ej.: llamarnos a nosotros o a otra persona).

7 No es que sea BUENO, PERO DEPENDE...

El alcohol, en sí mismo, no es ni bueno ni malo. Lo que hará que tenga unos efectos u otros, que facilite pasar un buen rato o que la fiesta sea un desastre, será cómo los jóvenes (y las personas en general) lo consuman. Lo que pase dependerá de varios factores que intervienen a la vez:

La edad

Si está prohibido vender alcohol a menores de 18 años es porque en época de crecimiento y maduración crea aún más problemas.

Además los jóvenes tienden a beber de manera más compulsiva, acostumbran a ser más inestables emocionalmente, tienen menor conciencia de riesgo y suelen tener menor experiencia e información sobre cómo y cuánto beber.

La cantidad

A más cantidad, más efectos y, obviamente, más probabilidades de tener problemas.

La costumbre (adaptación a la bebida)

Cuando alguien que no bebe empieza a beber, su cuerpo no está acostumbrado (adaptado a la bebida) y con poca cantidad tendrá efectos relativamente intensos. Por ello, si toman como referencia a amigos más habituados a beber (que aguantan más), es fácil que se pasen.

Aguantar más no indica “saber beber mejor” sino estar más acostumbrado (el organismo ha empezado a desarrollar tolerancia fisiológica al alcohol) y, por tanto, supone más riesgo de acabar teniendo problemas relacionados con el alcohol.

El sexo

Por razones biológicas (no culturales), a las chicas el alcohol les afecta más que a los chicos. Un tercio de cerveza en un chico equivaldría más o menos a un quinto en una chica. De ahí que ellas tengan que ir aún con más cuidado si beben.

El peso

Una misma cantidad de alcohol afectará más a una persona que pese menos que otra que pese más, siempre que la diferencia sea suficientemente grande.

La graduación de la bebida

Los licores o bebidas destiladas (whisky, ron, ginebra, etc.) son más “potentes” (tienen una proporción mayor de alcohol) que las bebidas fermentadas (cerveza, vino, cava, etc.).



8 Por más que Le digamos que no beba...

10

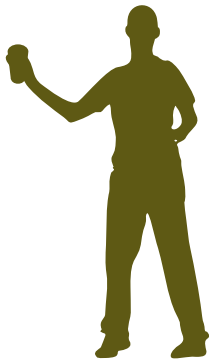
A lo mejor preferiríamos que no bebiese. O quizás eso no sea algo demasiado relevante para nosotros, porque nosotros también bebíamos a su edad y no nos parece tan preocupante. En cualquier caso si nuestro hijo o nuestra hija ha decidido beber, puede ser difícil evitar que lo haga, sobretodo a partir de cierta edad (pese a estar prohibido vender bebidas alcohólicas a los menores de edad).

En esos casos (y entendiendo que se trate de adolescentes mayores –cercanos a la mayoría de edad) es más práctico y útil intentar incidir en el cómo y cuándo que en el “sí” o “no”:

- Puestos a beber, mejor bebidas de baja graduación: en términos generales si, por ejemplo, beben cerveza controlarán más y tendrán menos riesgos que si beben licores o *cubatas* (en el bien entendido que hablemos del mismo número de consumiciones).
- No seguir el ritmo de personas más mayores o más acostumbradas a beber: les irá mejor si van a su propio ritmo y no se apuntan a todas las rondas.
- Haber cenado antes, para evitar tomar alcohol con el estómago vacío: sin alimento, pasa más rápido a la sangre y coloca más.
- No llegar al punto en el que es fácil perder la cuenta de lo que se está bebiendo y desfasarse.
- Juntarse también (sería ideal, preferentemente) con amigos que no beban o que lo hagan con prudencia.
- No acostumbrarse a beber siempre que sale o, si cuando salen de fiesta tienden a beber, alternar el salir de marcha con otras formas de pasárselo bien en las que no haya alcohol: echar una partida de cartas, ver una película, etc.

También les podemos recordar algunas otras cosas que deberían tener en cuenta cuando salgan de marcha, tanto o más importantes que saber beber:

- No conducir nunca bajo los efectos del alcohol, ni subirse a un vehículo conducido por alguien que haya bebido. Si se sienten maduros para beber, pedirles que demuestren serlo actuando como tales si han bebido, buscando otras formas de desplazarse.
- Lo único que baja el alcohol que haya en la sangre es el paso de las horas (no de los minutos). Cualquier otra cosa que oigan decir para que baje más rápido carece de fundamento real y es una creencia errónea, por muy difundida que pueda estar.
- No olvidarse del preservativo si hay posibilidades de usarlo.
- Mantener el buen rollo con los otros jóvenes y respetarlos de la misma manera que ellos quieren ser respetados.



9 Podemos tener un problema

Hemos educado a nuestros hijos lo mejor que hemos sabido. Pero ya sea porque se han juntado con quien no debían, porque nuestro barrio no era el mejor de los ejemplos, porque nadie nos explicó cómo debíamos actuar o por lo que sea, lo cierto es que las cosas se han torcido. Y ahora, ¿qué?

Si las cosas van mal y no hacemos nada, es fácil que vayan peor. Mientras nuestros hijos vivan con nosotros, no podremos controlar parte de lo que pase fuera pero sí las normas de casa y qué pasa cuando no se cumplen.

El hecho de que antes hayamos actuado de una manera –quizás, dándole manga ancha– no quita que decidamos, a partir de un cierto momento, actuar de otra forma. De hecho, es lo mismo que pedimos a nuestros hijos: que aprendan de lo que ha ido mal y de sus errores, y los corrijan.

Cuando las cosas se tuercen o preveamos que puedan torcerse, nos puede ir bien plantearnos estas acciones:

- Supervisar más y mejor (pero no a escondidas) a nuestro hijo o hija: qué hace, con quien está, dónde va cuando sale, con quién va, cómo actúan sus amigos con el alcohol y las otras drogas, etc.
- Procurar intervenir en su entorno, si es negativo (ya sea directamente –por ejemplo, según cual sea su edad, yendo a buscarlo para que no se vaya con cierta gente– o dándole instrucciones sobre cómo tiene que actuar –ej.: diciéndole que tiene que venir a casa en seguida después de la clase de repaso).
- Castigarlo cuando sea necesario; haciéndolo, eso sí, de manera sensata (castigos que esté en nuestra mano su cumplimiento y que tengan relación con lo hecho) y proporcional con lo que haya hecho mal (sin pasarse).
- Potenciarle las cosas que haga bien y felicitarle por ellas (ej.: aceptar colaborar en tareas de casa, o quizás juega bien al fútbol o canta muy bien...), de manera que no sólo nos fijemos en lo que no funciona bien.

Y, si incluso con esas cosas la situación no se endereza, siempre podemos hablar con profesionales –del centro educativo, de los servicios sociales, etc.– para que nos orienten y nos ayuden. Si, además, conocen a nuestro hijo o a nuestra hija, no sólo podrán adaptar más sus indicaciones sino también –algo a veces muy útil en estos casos– mediar entre ellos y nosotros.



12

Tenemos muchas creencias erróneas sobre el alcohol, tanto los jóvenes como los adultos, porque su consumo forma parte de nuestra tradición y por ello tendemos a buscar excusas para seguir bebiendo pese a saber que no es bueno. Además, hay intereses económicos que lo propician. Conocer algunos de los tópicos sobre el alcohol más difundidos entre los jóvenes nos puede ser útil para hablar con ellos del tema.

Si el alcohol fuera tan perjudicial estaría prohibido

Si se tuviera que prohibir cualquier práctica que tuviera riesgos, no podríamos ir en coche ni subir a la montaña. Además, que una cosa sea legal no implica que no pueda crear problemas, sin olvidar que vender alcohol a menores está prohibido.

Quien va bebido siempre dice la verdad

Pero "la verdad" de ese día difícilmente coincidirá con la verdad de cuando esté sobrio. Por eso, aquella amiga del alma de anoche, quizá hoy no sepa ni quien eres.

El café con sal, la ducha fría o el aceite quitan la borrachera

Esas cosas quizá espabilen un poco a una persona intoxicada, pero lo único que baja el alcohol en sangre es el paso de las horas para que el hígado lo transforme y elimine. Por eso a alguien que ha bebido mucho y dormido poco, el aliento aún le huele a alcohol al despertar. Aunque la persona pueda despejarse algo con el café o el frío, al mantener la misma cantidad de alcohol en la sangre, sus efectos sobre el cerebro siguen estando presentes.

La fiesta es más divertida con alcohol

A veces sí. Y, a veces quien bebe se lo pasa bien pero amarga a las personas de su alrededor. También, a veces, la resaca del día siguiente quizás haga que no haya valido la pena. Y otras veces no resulta más divertida la fiesta: porque se bebe demasiado, porque se coge un vehículo cuando no tocaba, porque acaba en pelea, porque se recibe una multa, porque la persona se líaa con quien no se tenía que liar, porque se gasta más dinero del previsto, etc.

El alcohol estimula y excita

Lo parece, pero sólo lo parece. Aunque la persona parezca alegre y eufórica, el cuerpo y los sentidos están sedados y retardados. Y eso afecta a muchas cosas, por ejemplo para conducir, pero también a la hora de intentar ligar, porque puede hacer que se haga el ridículo o que a él no le funcione el asunto (por más que le despierte las ganas).





¿TE LO TRAGAS TODO?

Una invitación a pensar sobre el alcohol

Un programa de:



Financiado por:



Con la participación de:

