

6to mito

→ Sólo se convierten en alcohólicas las personas débiles de carácter o carentes de moral. (Error)

Este es uno de los disparates mayores de todos los valorados, pues uno de los aspectos más dolorosos del alcoholismo es que afecta por igual a toda persona que por alguna razón consume bebidas alcohólicas habitualmente.

El peligro del alcoholismo está presente por igual en todas las personas, aunque el conocimiento de este tóxico puede contribuir a evitar que se caiga en sus redes.



*Mantén el control,
dirige tu propia vida
no te embriagues.*

Recomendaciones para asumir un consumo responsable de bebidas alcohólicas:

- Reconocer los límites de cada cual.
- Comer mientras se toma alcohol. Así se previene que el consumo sea demasiado rápido.
- Beber lentamente y con mesura para no llegar a la "borrachera".
- Aceptar bebidas sólo cuando se desee.
- Evitar ingerir bebidas a cualquier hora y en cualquier lugar, fuera del marco familiar.
- No consumir alcohol si está conduciendo un vehículo.
- No usar el alcohol como medio de relajación o como tranquilizante.

un traguito más, nunca es el último.



Si necesita ayuda
marque el
103
Línea confidencial antidrogas

Fuente: Dr. Ricardo González Menéndez.
Jefe del Servicio de Alcoholismo del Hospital Psiquiátrico de La Habana. Profesor Principal de Psiquiatría de la Facultad de Ciencias Médicas "General Calixto García". La Habana.



MINSAP



CNPES



Organización
Panamericana
de la Salud

Organización Mundial de la Salud

PREVENIR CON EDUCACIÓN

Información: Teléfonos: 833-5088 y 838-2557
Email: dircnpes@infomed.sld.cu FAX: 8301042

MITOS Y REALIDADES DEL ALCOHOL

CNPES

Centro Nacional de Promoción y Educación para la Salud



MITOS POPULARES SOBRE EL ALCOHOL

Los mitos son personas o cosas a las que se le atribuyen cualidades o excelencias que no tienen, o bien una realidad de la que carecen.

En ocasiones podemos observar algunos individuos que utilizan estos mitos como excusa para justificar una forma de beber.

Algunas de estas apreciaciones falsas o mitos son las siguientes:

1er Mito

→ El alcohol mejora la actividad sexual. (Error)

Lo que realmente ocurre es todo lo contrario, hasta el punto de que una pregunta obligada para los médicos que atienden disfunciones eréctiles es:

¿tomó usted bebidas alcohólicas antes del encuentro sexual? La explicación de esta acción está en el efecto inhibitor o depresor del alcohol sobre el cerebro y la médula espinal. Fue destacado 400 años atrás, en la obra "Macbeth" de Shakespeare, donde un personaje comenta: "el alcohol provoca el deseo, pero dificulta la ejecución".

2do Mito

→ El alcohol sirve para enfrentar el frío. (Error)

Quien así se exprese debe saber que los soldados de Napoleón que murieron congelados durante la invasión a Rusia fueron precisamente aquellos que ingerían bebidas alcohólicas, pues el efecto verdadero del alcohol es producir dilatación de los vasos sanguíneos de la piel y de esa forma, el cuerpo se comporta como un radiador de automóvil cuyo efecto es, precisamente, la pérdida de la temperatura. Esto ocurre en el cuerpo al poner en contacto el calor de la sangre con el frío que actúa sobre la piel.

3er Mito

→ El alcohol es un alimento. (Error)

El criterio de los entendidos en nutrición es justamente el opuesto, es decir, que el alcohol es un **antialimento** pues sólo aporta calorías vacías que no pueden utilizarse por el organismo. Además, por su acción irritante sobre el estómago y el intestino dificulta la absorción de los alimentos.

Si no te fusta
que te controlen
¿por qué bebes?

4to Mito

→ El alcohol es bueno para combatir el infarto del miocardio y la hipertensión. (Error)

En realidad la aparición de la hipertensión y el infarto, así como los accidentes vasculares encefálicos (en el lenguaje popular embolias), son **6 veces mayor en los que abusan del alcohol** que en aquellos que no lo hacen.

La acción del alcohol sobre la presión arterial no depende de la cantidad del líquido ingerido (como piensan algunos), sino de la acción directa de esta sustancia sobre las glándulas suprarrenales, lo cual determina la liberación de cortisona, una hormona que eleva de forma notable la presión arterial.

5to Mito

→ El alcohol es un estimulante. (Error)

Realmente el alcohol pertenece al grupo farmacológico de los anestésicos y sedantes y sus efectos son inhibitorios o depresores hasta el punto de que su consumo masivo lleva al coma y la muerte. Es bueno recordar el frecuente llanto de las personas en estado de embriaguez profunda y también que en el mundo el 30 % de los alcohólicos terminan su vida por medio del suicidio.

