



MITOS SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL

No te engañes

aergi:



Gipuzkoako Farmazialariak
Farmaceuticos de Gipuzkoa
Gipuzkoako Sendagaitileen Elkarteak
Colegio Oficial de Farmaceuticos de Gipuzkoa



ES BENEFICIOSO PARA LA SALUD

Los posibles beneficios del alcohol sobre la salud cardiovascular a dosis bajas, en particular sobre la cardiopatía isquémica, no sólo no han sido claramente probados, sino que el alcohol tiene además efectos negativos sobre el corazón (arritmias, hipertensión arterial) incluso consumiendo pequeñas cantidades.



NO ES UNA DROGA

Según la Organización Mundial de la Salud “una droga es toda sustancia que, al introducirla en el organismo, produce en el individuo modificaciones en su estado psíquico (percepciones, emociones y conducta). Las drogas adictivas pueden causar dependencia si se consumen repetidamente”. El consumo de alcohol se encuadra perfectamente en esta definición.



MEJORA LAS RELACIONES SOCIALES

Dependiendo de cada persona, el consumo de incluso pequeñas cantidades de alcohol puede ya provocar disminución del autocontrol y autocrítica, verborrea con dificultad en el lenguaje, agresividad y descoordinación de los movimientos.



ES UN ALIMENTO Y, SI SE HACE EN CASA, MÁS SANO

El alcohol aporta “calorías vacías” que no son válidas desde el punto de vista energético, por lo tanto, no es un alimento y ni mucho menos esencial. De hecho, las bebidas alcohólicas de alta graduación (destilados, como el licor de orujo) producidas de forma casera tienen el riesgo de contener alcohol metílico, mucho más tóxico que el alcohol etílico para el organismo.



ES BUENO PARA LA DIGESTIÓN

El consumo de alcohol, tanto agudo como crónico, puede producir gastritis. Además, el consumo crónico y excesivo de alcohol puede determinar daño del tubo digestivo que produce inapetencia, que lleva a alimentación inadecuada, así como dificultad para la absorción de nutrientes.



FACILITA LAS RELACIONES

El alcohol en pequeñas dosis puede producir desinhibición y disminución de la autocrítica favoreciendo la realización de actos que de otra forma estarían reprimidos. y puede dificultar las relaciones sexuales al interferir con la excitación y provocar impotencia o disfunción eréctil.



AUMENTA EL RENDIMIENTO INTELECTUAL Y DEPORTIVO

Produce a medio-largo plazo deterioro de las funciones intelectuales. En relación con el deporte, el alcohol reduce la resistencia física, disminuye los reflejos y entorpece la coordinación motora.

AFECTA A TODOS POR IGUAL

Hay unas personas más susceptibles que otras de tener problemas relacionados con el alcohol. Esto depende de factores genéticos, raciales e incluso del sexo. Para una misma cantidad de alcohol consumida, hay personas que terminan padeciendo enfermedades hepáticas, mientras que otras desarrollan pancreatitis, etc.



QUITA LA SED MEJOR QUE EL AGUA

El alcohol no quita la sed mejor que el agua, sino que es diurético, es decir, produce eliminación de líquido corporal. La cerveza no es una adecuada bebida de reposición después de correr, ni por su contenido en alcohol ni por su contenido en iones.



AYUDA A ENTRAR EN CALOR

El alcohol hace perder calor por vasodilatación cutánea de forma que es cierto que se “siente” más calor, pero es porque se está perdiendo por la piel. De hecho, un riesgo importante en un paciente intoxicado por alcohol que duerme en la calle es morir de frío.



AYUDA A DORMIR MEJOR

No, el alcohol permite “caer dormido” con mayor facilidad debido a que puede disminuir el nivel de conciencia, pero fragmenta el sueño y lo hace de menos calidad, con lo que se descansa peor.



NO PASA NADA POR TOMAR UNA COPA DURANTE EL EMBARAZO

El alcohol puede producir malformaciones y daño en el bebé desde cantidades muy pequeñas (Síndrome Alcohólico Fetal (SAF), que dejarán secuelas en el futuro bebé de por vida, de manera que no se recomienda tomar ninguna cantidad de alcohol durante el embarazo.



SI BEBO SÓLO LOS FINES DE SEMANA

Pueden tener los mismos o mayores problemas que los pacientes que beben a diario a pesar de que lo hagan sólo en determinados días. La cantidad consumida es prácticamente la misma, con el consiguiente daño en los diferentes órganos.



TOMAR CERVEZA ES BUENO PARA LA LACTANCIA

Aunque algunos componentes de la cerveza pueden estimular ligeramente la producción de leche, el alcohol por sí mismo inhibe directamente la secreción láctea. En todo caso, durante la lactancia no se recomienda el consumo de alcohol dado que pasa al bebé a través de la leche.



Queremos Ayudarte



Si crees que tienes problemas con el alcohol o eres familiar, amigo o profesional de la salud y conoces a alguien con problemas de alcohol, otras drogas y conductas adictivas, ponte en contacto con nosotros.

943 374 290

www.aergi.es



Gipuzkoako Farmazialariak
Farmacéuticos de Gipuzkoa

Gipuzkoako Sendagaigileen Elkartea
Colegio Oficial de Farmacéuticos de Gipuzkoa

www.cofgipuzkoa.com

@GipuzkoaCOF

aergi:

@AlcoholicosyAdictosEnRehabilitacionGipuzkoa