

ALCOHOL

Infórmate más, **no te arriesgues**

142 personas fallecen al año en accidentes de tránsito asociados al consumo de alcohol. Es la **segunda causa de muerte en jóvenes.**

Fuente: CONASET, 2014

INFORMACIÓN GENERAL

Las bebidas alcohólicas contienen etanol (alcohol etílico), sustancia que puede afectar el sistema nervioso central.

Su uso excesivo puede traer diversas consecuencias para la salud, como:

- **Dependencia física o psicológica.**
- **Intoxicaciones, que incluso pueden causar la muerte.**
- **Múltiples perjuicios orgánicos traducidos en úlceras, enfermedades hepáticas, digestivas, daño neurológico o cardiovascular, entre otras.**

El alcohol disminuye los reflejos y la capacidad de reaccionar ante situaciones imprevistas. También reduce la coordinación y concentración para manejar, por lo que aumenta el riesgo de sufrir un accidente de tránsito.

En Chile, el uso de alcohol es una de las principales causas de accidentes de tránsito con resultado de muerte.

CONSEJOS PARA PADRES

¿QUÉ DEBEMOS HACER?

- ✓ Dar un buen ejemplo. Si nuestros hijos ven consumiendo alcohol aprenderán este comportamiento. No es conveniente que abusemos del consumo.
- ✓ Debemos ser críticos ante la publicidad de bebidas alcohólicas que aparece en los medios de comunicación y enseñar a nuestros hijos a verla de manera constructiva, sin caer en los mitos que ésta genera.
- ✓ Debemos enseñar a nuestros hijos a solucionar los problemas de forma adecuada y que no vean el consumo como una forma de resolver u olvidar los conflictos.

¿QUE NO DEBEMOS HACER?

- ✗ Utilizar cualquier celebración o acontecimiento para consumir delante de nuestros hijos.
- ✗ Animar a los niños a beber alcohol o simularlo, aunque sea en un momento puntual con algún motivo festivo o intencionado. Asociar la diversión y el ocio a la ingesta de alcohol.
- ✗ Ser permisivo y dejar pasar los episodios de consumo, en vez de dialogar con los hijos.
- ✗ No querer conversar sobre el consumo o hacerlo en forma autoritaria.
- ✗ Beber alcohol habitualmente en casa.

SUS EFECTOS Y CONSECUENCIAS

En el embarazo

El uso de esta sustancia durante el embarazo puede ser muy grave, por la posibilidad de producir síndrome fetal alcohólico.

En la adolescencia

No se debe beber alcohol durante la adolescencia, pues en esta etapa la persona está en pleno proceso de desarrollo físico y mental.

Es un mito creer que los niños deben probar un trago para "tener buena cabeza". En cualquier dosis, el alcohol es un riesgo para la salud del menor y aumenta la posibilidad de generar dependencia.

Consumo excesivo

Beber en exceso puede provocar conductas agresivas o pérdida de control, que desembocan en problemas familiares, de parejas, en el trabajo o los estudios. Los riesgos del consumo excesivo de alcohol aumentan si se mezcla con otras drogas.